

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**POVEZANOST OSOBINA LIČNOSTI I PREHRAMBENIH NAVIKA**

Diplomski rad

Marija Krešo

Mentor: Dr. sc. Denis Bratko, red. prof.

Zagreb, 2015.

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
<i>Individualne razlike u zdravstvenim ponašanjima .....</i>	<i>1</i>
<i>Što je pravilna prehrana i kako je mjeriti? .....</i>	<i>3</i>
<i>Zašto volimo masno i slatko? .....</i>	<i>4</i>
<i>Petfaktorski model ličnosti .....</i>	<i>5</i>
<i>Osobine ličnosti i prehrambene navike .....</i>	<i>6</i>
<i>Povezanost osobina ličnosti i prehrambenih navika u Republici Hrvatskoj .....</i>	<i>8</i>
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE .....	9
3. METODA .....	10
<i>Postupak .....</i>	<i>10</i>
<i>Sudionici .....</i>	<i>10</i>
<i>Mjerni instrumenti .....</i>	<i>11</i>
4. REZULTATI .....	12
<i>Grupiranje čestica upitnika prehrambenih navika metodom glavnih komponenti .....</i>	<i>13</i>
<i>Testiranje normaliteta distribucija .....</i>	<i>14</i>
<i>Povezanost domena i faceta ličnosti s prehrambenim navikama .....</i>	<i>15</i>
<i>Povezanost domena ličnosti s indeksom tjelesne mase, tjelesnom aktivnosti i konzumacijom alkohola i cigareta .....</i>	<i>17</i>
<i>Razlike u osobinama ličnosti s obzirom na učestalost konzumiranja zdravih i nezdravih namirnica .....</i>	<i>18</i>
<i>Predviđanje učestalosti konzumiranja zdravih i nezdravih namirnica na temelju dobi, stupnja obrazovanja i faceta Petfaktorskog modela .....</i>	<i>19</i>
5. RASPRAVA .....	23
6. METODOLOŠKA OGRANIČENJA .....	26
7. ZAKLJUČAK .....	26
8. LITERATURA .....	28
9. PRILOZI .....	31
Prilog 1 .....	31
Prilog 2 .....	35
Prilog 3 .....	48

## SAŽETAK

### *Povezanost osobina ličnosti i prehrambenih navika*

Cilj ovog istraživanja je bio ispitati povezanost domena i faceta ličnosti Petfaktorskog modela i prehrambenih navika. Ispitivanje je provedeno metodom snježne grude na 121 sudioniku na području Republike Hrvatske. Za potrebe ovog istraživanja konstruirali smo Upitnik prehrambenih navika od 24 čestice s dvofaktorskom strukturom; faktorom *Zdrave prehrane* i faktorom *Nezdrave prehrane*. Faktor *Zdrave prehrane* je obuhvaćao čestice koje su mjerile češću konzumaciju voća i povrća, mliječnih proizvoda, ribe i morskih plodova, te proizvoda od cjelovitih žitarica. Faktor *Nezdrave prehrane* je obuhvaćao čestice koje su mjerile češću konzumaciju namirnica kao što su crveno meso, proizvodi od bijelog brašna, grickalice, slatkiši i brza hrana. Osobine ličnosti su ispitane uporabom IPIP 300 upitnika. Dobiveni rezultati su pokazali da je Neuroticizam negativno, a Otvorenost prema iskustvima, Ugodnost i Savjesnost pozitivno povezani s faktorom *Zdrave prehrane*. Neuroticizam je pozitivno, a Ugodnost i Savjesnost negativno povezani s faktorom *Nezdrave prehrane*. Sudionici s višim rezultatima na dimenzijama Ugodnosti i Savjesnosti često konzumiraju zdrave, a rijetko nezdrave namirnice. Oni sudionici koji su ostvarili niže rezultate na dimenzijama Ugodnosti i Savjesnosti, često konzumiraju nezdrave, a rijetko zdrave namirnice. Značajni pozitivni prediktori zdrave prehrane su facete umjetničkih interesa i urednosti, a značajan negativan prediktor je faceta skromnosti. Značajni negativni prediktori nezdrave prehrane su facete emocionalnosti i sklonosti suradnji, a značajni pozitivni prediktori facete neumjerenosti i mašte. Dob je značajan pozitivan prediktor zdrave i značajan negativan prediktor nezdrave prehrane.

*Ključne riječi:* prehrambene navike, zdrava prehrana, nezdrava prehrana, Petfaktorski model ličnosti

## ABSTRACT

### *Correlations between personality traits and eating habits*

The aim of this research was to examine correlations between Five Factor model personality traits and facets with eating habits among 121 persons in Croatia using snowball method. Dietary habits were measured using 24 items that grouped into two factors reflecting *healthy diet* and *unhealthy diet*. *Healthy diet* was defined by eating more fish, fruits, vegetable, cereals and dairy products. *Unhealthy diet* was defined by eating more red meat, sweets, fast food and white flour products. Personality was assessed by using IPIP 300 questionnaire. Higher scores on *healthy diet* were negatively correlated to Neuroticism, and positively to Openness, Agreeableness and Conscientiousness. Neuroticism was positively correlated to higher scores on *unhealthy diet*. Agreeableness and Conscientiousness were negatively correlated to *unhealthy diet*. Participants who scored higher on Agreeableness and Conscientiousness often consumed healthy and rarely unhealthy groceries. Participants who scored lower on Agreeableness and Conscientiousness often consumed unhealthy and rarely healthy groceries. Significant positive predictors for *healthy diet* were artistic interests and order, and significant negative predictor for *healthy diet* was modesty. Significant negative predictors for *unhealthy diet* were feelings and compliance. Significant positive predictors for *unhealthy diet* was extravagance and imagination. Age was significant positive predictor for *healthy diet* and significant negative predictor for *unhealthy diet*.

*Key words:* eating habits, healthy diet, unhealthy diet, Five Factor model

## 1. UVOD

„*Ono si što jedeš.*” poznata je izjava Anthelmea Brillat-Savarina iz davne 1826. godine ([http://en.wikipedia.org/wiki/Jean\\_Anthelme\\_Brillat-Savarin](http://en.wikipedia.org/wiki/Jean_Anthelme_Brillat-Savarin)). Već je grčki liječnik Hipokrat prepoznao kako prehrana ima jasnu i prepoznatu ulogu u očuvanju zdravlja (*Hothersall, 1995*). Prema Maslowljevoj hijerarhijskoj teoriji motivacije, potreba za hranom, baš kao i potreba za snom ili tekućinom, pripada primarnim ljudskim potrebama (*Petz, 2005*). Život i zdravlje čovjeka ovise o kisiku, vodi i 40-ak esencijalnih spojeva koje unosi hranom u svoj organizam. Nedostatak bilo kojeg spoja remeti ravnotežu i rad organizma što je preduvjet za razvoj bolesti. Kronične bolesti kao što su kardiovaskularne bolesti i rak, su postali vodeći uzroci smrti diljem svijeta. Zdrava i redovita prehrana je glavni preduvjet za unapređenje i održavanje dobrog zdravstvenog stanja tokom cijelog života (*Mandić, 2007*).

### *Indivudualne razlike u zdravstvenim ponašanjima*

Tijekom povijesnog razvoja čovjeka mijenjala se i kvaliteta njegove prehrane. Prapovijesno doba je bilo obilježeno lovom i skupljanjem plodova. Razvojem prvih civilizacija u 7 st. pr. Kr. nastaju prva polja žitarica i nomadski način života postaje sjedilački. U srednjem vijeku se javljaju začeci moderne poljoprivrede, ali zbog niske zaštite, urodi nisu bili sigurni. To je bilo vrijeme oskudice, povremene gladi te velikih socijalnih i kulturalnih razlika što je rezultiralo idejom da su pretili ljudi ujedno i pametniji. Danas nedvojbeno znamo da je uzrok pretilosti prekomjerno uzimanje hrane ili prehrana s previše masnoća, alkohola i rafiniranih ugljikohidrata. Korijene u oblikovanju prehrambenih navika možemo tražiti u genetskim karakteristikama pojedinca, socijalnom okruženju, pojedinim zanimanjima itd (*Matasović, 1992*).

Zdravstveno ponašanje bismo mogli definirati kao svako ponašanje koje je na bilo koji način povezano s našim zdravljem. Uobičajena lista sa zdravljem povezanih ponašanja uključuje ponašanja kao što su dijetalna prehrana, pušenje, tjelesna aktivnost, konzumiranje alkohola, korištenje pojaseva tijekom vožnje u automobilu, prakticiranje sigurnog spolnog odnosa i sl. Zdravstvena ponašanja koja djeluju na poboljšanje zdravlja zovemo pozitivnim ili zaštitnim zdravstvenim ponašanjima (redovita tjelovježba, umjerenost u uživanju alkohola, izbjegavanje pušenja i sl). Ona zdravstvena ponašanja koja imaju loš utjecaj na zdravlje zovemo negativna ili rizična zdravstvena ponašanja (neumjerenost u jelu i piću, pušenje, nezaštićen spolni odnos i sl). Na svako zdravstveno ponašanje utječu brojne odrednice koje možemo svrstati u biološke (nasljedne osobine, spol, dob), psihološke (crte ličnosti, emocije, motivacija, stavovi, vjerovanja

i dr.), sociokulturološke (društveni običaji, društvene norme, sociokenomski status, i dr.) te fizičku okolinu (urbani ili ruralni okoliš, zagađenost okoliša i dr.) (*Havelka, 1998*). Naime, rezultati različitih istraživanja pokazuju da su Ekstraverzija, Otvorenost prema iskustvima, Neuroticizam i Psihoticizam pozitivno povezane s rizičnim ponašanjima, dok su Ugodnost i Savjesnost negativno povezane s navedenim ponašanjima (*Kalebić, 2010*). No pojedine od navedenih odrednica nikad na zdravstveno ponašanje ne djeluju samostalno i nepovezano, već su međusobno zavisne. Zbog toga su brojna istraživanja pokušala razjasniti utjecaj pojedinih čimbenika na zdravstveno ponašanje i time doprinijeti boljem razumijevanju i većim mogućnostima promjena zdravstvenog ponašanja (*Havelka, 1998*).

Npr. longitudinalno istraživanje provedeno na jednojajčanim i dvojajčanim blizancima u dobi od dvije i pol i devet godina u kojem se nastojalo procijeniti udio genetskih i okolinskih čimbenika u razvoju prehranbenih navika kao što su izbirljivost pri odabiru hrane i kvaliteta apetita (tj. jede li dijete premalo ili previše) je pokazalo da je kod mlađe djece razvoj apetita uglavnom pod utjecajem genetskih čimbenika koji su objasnili 71-89% varijance kvalitete apetita. Kod starije djece, uz genetske i okolinski čimbenici imaju važnu ulogu u razvoju apetita pri čemu su genetski čimbenici objasnili 44-56% varijance kvalitete apetita. Također, genetski čimbenici su objasnili 84-85% varijance odabira hrane (npr: odbijanje hrane ili izbirljivost kod odabira hrane) kod starije djece, dok je kod mlađe djece odabir hrane pod većim utjecajem dijeljene okoline. Dobiveni rezultati podupiru ideju da obiteljsko okruženje, a kasnije i okolina mogu značajno doprinijeti razvoju zdravih prehranbenih navika tijekom djetinjstva (Dubois i sur., 2013).

Drugo istraživanje je obuhvatilo odrasle jednojajčane i dvojajčane blizance starije od 50 godina. Faktorska analiza upitnika prehranbenih navika je pokazala da postoje dva prehranbena obrasca: *zdravi* koji je obuhvaćao učestalu konzumaciju voća, povrća, mliječnih proizvoda sa smanjenim udjelom masnoće, i tome slično, dok je *nezdravi* obrazac prehrane obuhvaćao hranu bogatu masnoćama, šećerom i soli. Dobiveni rezultati su pokazali da muškarci češće konzumiraju nezdrave namirnice, a rjeđe zdrave. Neovisno o vrsti namirnica, muškarci su konzumirali veće porcije hrane nego žene. Genetski utjecaji su objasnili 15-38% ukupne varijance obrasca zdrave prehrane, te između 33-40% varijance obrasca nezdrave prehrane. Dijeljena okolina je objasnila do 25% varijance zdravog prehranbenog obrasca i 5-12% varijance nezdravog prehranbenog obrasca. Nedijeljena okolina je objasnila 53-70% varijance zdravog prehranbenog obrasca i 48-58% varijance nezdravog prehranbenog obrasca (*Van den Bree i sur, 1999*). Iako okolinski faktori u većoj mjeri pridonose razvoju prehranbenih navika, ne smije se zanemariti i utjecaj genetskih faktora. Saznanja stečena u ovom području mogu biti

od velike važnosti u kreiranju prehrambene politike. Naime, rezultati različitih istraživanja pokazuju da se uzroci mortaliteta mogu umanjiti promjenom zdravstvenih ponašanja ili životnog stila osobe, npr: prestanak pušenja, uvođenje tjelesne aktivnosti i zdravije prehrane (Kalebić, 2010).

### *Što je pravilna prehrana i kako je mjeriti?*

Osnovni principi pravilne prehrane su: *raznolikost* (niti jedna hrana ne sadrži odjednom svih 40-ak esencijalnih nutrijenata u dovoljnoj količini, a vrlo su korisne i interakcije različitih nutritivnih i nenutritivnih komponenti hrane), *umjerenost* (koja se prvenstveno odnosi na unos energije koji će rezultirati poželjnom tjelesnom masom) i *ravnoteža* (prema ovom principu apsolutno svaka hrana je dio pravilne prehrane ako količina i učestalost nisu pretjerani). Mjerenje unosa hranjivih tvari najčešće je korišten posredan pokazatelj nutritivnog statusa. Potpunu procjenu nutritivnog statusa omogućuje kombinacija podataka o unosu nutrijenata, antropometrije, biokemijskih podataka i kliničkih podataka. Dijetetičke metode mjere vrstu i količinu konzumirane hrane, gdje se informacije o konzumiranju konvertiraju u količinu komponente hrane, najčešće korištenjem tablica s kemijskim sastavom hrane. Na točnost prikupljenih podataka utječu karakteristike i prikladnost dijetetičke metode, složenost ponašanja ljudi, dnevne varijacije unosa hrane, kvaliteta i opseg podataka u tablicama s kemijskim sastavom hrane te njihova usklađenost sa sastavom konzumirane hrane. Unatoč nedostacima, dijetetičke metode se opravdano koriste u radu s kroničnim bolesnicima, profesionalnim sportašima, kod regulacije tjelesne mase, kod izrade i procjene javnozdravstvenih programa itd. Glavni razlog mjerenja unosa hrane je unapređenje zdravlja, jer podaci o unosu hrane i nutrijenata omogućuju istraživanje povezanosti prehrane i zdravlja, ukazuju na populacijske skupine s rizikom od premalenog ili pretjeranog unosa hrane i nutrijenata te se koriste za kreiranje prehrambene politike (Štalić, 2013).

### *Zašto volimo masno i slatko?*

Odabir hrane ovisi o brojnim čimbenicima kao što su prehrambena vrijednost, dostupnost, cijena, tjelesna masa, zdravstveni status, raspoloživo vrijeme, navike, kultura, raspoloženje, stavovi, želja za ostavljanjem dojma, utjecaj medija i brojnim drugim faktorima. No daleko najvažniji čimbenik pri odabiru hrane je okus (Hruškar, 2013, u Štalić, 2013). Određeni okusi imaju visoku pozitivnu poticajnu vrijednost za gotovo sve pripadnike jedne vrste. Na primjer, većina ljudi osobito voli slatke, masne i slane okuse što je rezultat prilagodbe, jer su u prirodi slatki i masni okusi obično svojstveni hrani koja ima veliku energetska vrijednost i bogata je vitaminima

i mineralima, dok je slani okus karakterističan za hranu koja je bogata natrijem. Gorki okus, prema kojem većina ljudi osjeća odbojnost, se često povezuje s otrovima. Iz ovog razloga neki ljudi ne vole povrće jer je često gorko, kao npr: radič, brokula, prokulice i tome slično. Kiselost ukazuje na nizak pH odnosno nezrelu hranu.

Kako čovjek uči voljeti okuse hrane? Ljudi i životinje od drugih pripadnika iste vrste nauče što treba jesti. Kod ljudi su brojne preferencije za određenu hranu određene kulturom u kojoj žive; primjerice u nekim kulturama se razni neotrovni kukci smatraju poslasticom. No, postavlja se pitanje zašto je deficitarna prehrana tako česta u zapadnjačkim društvima? Jedan od razloga je taj što proizvođači u cilju povećanja profita, proizvode hranu koja nam se sviđa, ali je iz nje uklonjena većina neophodnih tvari. Broj različitih tvari koje većina ljudi u industrijskim društvima unese u organizam je golem te je zbog toga njihovim tijelima teško, ako ne i nemoguće, znati koje su tvari korisne, a koje pak nisu (*Pinel, 2001*).

Pretilost je danas jedan od najvećih javnozdravstvenih problema i izazova društva i globalno prihvaćena kao važan promjenjiv zdravstveno rizičan faktor kako u razvijenim, tako i u nerazvijenim zemljama. Uzrokuje brojne komplikacije kao što su zdravstveni problemi poput artritisa, poremećaja spavanja, pojačanog znojenja, do socijalne diskriminacije i stigmatizacije koje se odražavaju na kvalitetu života pretila osobe i povećavaju rizik za razvoj depresije. Također je i značajan rizičan čimbenik za razvoj i porast vodećih uzroka smrti kao što su kardiovaskularne bolesti, hipertenzija, šećerna bolest i određeni oblici raka (*Musić Milanović, 2010*). Jedna od mjera uhranjenosti je indeks tjelesne mase. Njegov izračun (koji se mjeri dijeljenjem tjelesne težine izražene u kilogramima s kvadratom tjelesne visine osobe izražene u metrima) ukazuje na stupanj rizika od razvoja nekih bolesti kao što su visok krvni tlak, šećerna bolest, krvožilne bolesti i tome slično. Vrijednosti preporučenog iznosa indeksa tjelesne mase su jednake za oba spola i kreću se od 18.5 – 24.9 (<http://www.plivazdravlje.hr/zdravlje-online/bmi>).

Prehrambene navike su nekad bile razmjerno stabilne jer su najviše ovisile o lokalnoj poljoprivrednoj proizvodnji. Danas se mijenjaju vrlo brzo, najviše pod utjecajem društvenih trendova. Jedan od najvažnijih društvenih prehrambenih trendova je i potrošnja brze hrane (*Tomić, Fočić, Marijanović i Topličanec, 2012*). Razvojem „društva obilja”, ono se suočava s novim izazovima kao što su povećanje troškova zdravstvene zaštite, produljenje životnog vijeka pojedinca, a nove znanstvene spoznaje i tehnologije vode prema velikim promjenama životnog stila (*Čalić, Friganović, Maleš i Mustapić, 2011*). Danas se zaraze uzrokovane

mikroorganizmima mogu liječiti, no pojavili su se psihički čimbenici kao važni posrednici u razvoju bolesti (Larsen i Buss, 2008).

### *Petfaktorski model ličnosti*

*"Ličnost je skup psihičkih osobina i mehanizama unutar pojedinca koji su organizirani i relativno trajni, te utječu na interakcije i adaptacije pojedinca na intrapsihičku, fizičku i socijalnu okolinu"* (Larsen i Buss, 2008; str 4). U okviru osobinskog pristupa proučavanja ličnosti razvijen je veći broj modela i taksonomija kojima se nastojala opisati i objasniti ličnost, no model koji u posljednja dva desetljeća ima sve više potpore istraživača je Petfaktorski model. Prema ovom modelu ličnost je moguće hijerarhijski organizirati. Na vrhu hijerarhije se nalazi pet dimenzija ličnosti: *Neuroticizam, Ekstraverzija, Ugodnost, Savjesnost i Otvorenost prema iskustvima* (Larsen i Buss, 2008). Svaka od navedenih dimenzija se sastoji od više komponenti nižeg reda koje predstavljaju osnovna obilježja pojedinca (Krapić, 2005).

*Neuroticizam* karakterizira niz negativnih emocija kao što su razdražljivost, tuga, strah. Osobe s visokim rezultatima na ovoj dimenziji imaju slabu kontrolu impulsa, napete su i nesigurne. Nasuprot njima, osobe s niskim rezultatima su mirne i opuštenе. Facete koje opisuju *Neuroticizam* su anksioznost, ljutnja, depresija, samosvjesnost, neumjerenost i ranjivost.

*Ekstraverzija* sadrži komponente kao što su socijabilnost, asertivnost, poduzetnost i ambicioznost. Pridjevi koji opisuju osobe koje su visoko na ovoj dimenziji su društven, energičan, optimističan, ima potrebu za stimulacijom. Osobe koje ostvaruju nizak rezultat na ovoj dimenziji su introverti. Oni su tihi, povučeni i vole samoću. *Ekstraverziju* pobliže opisuju facete sklonost prijateljstvu, društvenost, asertivnost, razina aktivnosti, traženje uzbuđenja i vedrina.

*Otvorenost prema iskustvima* obuhvaća komponente kao što su kreativnost, mašta, nekonvencionalni interesi. Osobe s visokim rezultatima na ovoj dimenziji su znatiželjne, maštovite i okrenute prema novim idejama. Niski rezultati na ovoj dimenziji opisuju osobe koje su konvencionalne, realistične i uskih interesa. Mašta, umjetnički interesi, emocionalnost, sklonost pustolovinama, intelekt i liberalizam su facete koje pobliže opisuju dimenziju *Otvorenosti prema iskustvima*.



*Ugodnost* karakteriziraju ponašanja kao što su ljubaznost, sklonost suradnji i pomaganju. Suprotni pol ove dimenzije karakteriziraju nepovjerljivost, grubost i nesklonost suradnji. Ugodnost pobliže opisuju facete povjerenje, moralnost, altruizam, sklonost suradnji, skromnost i suosjećajnost.

*Savjesnost* obuhvaća ponašanja kao što su opreznost, pouzdanost, sklonost napornom radu i potignuću. Osobe koje postižu visok rezultat na ovoj dimenziji su pouzdane, samodisciplinirane i usmjerene na zadatak. Nasuprot njima, osobe s niskim rezultatima na ovoj dimenziji su lijene, površne i slabo organizirane. Samoefikasnost, urednost, pouzdanost, težnja za postignućem, samodisciplina i opreznost su facete koje pobliže opisuju dimenziju Savjesnosti.

Razvoju Petfaktorskog modela je doprinio i razvoj upitnika. Osamdesetih godina Costa i McCrae su započeli razvoj NEO Personality Inventory kako bi izmjerili tri dimeznije ličnosti (Neuroticizam, Ekstraverziju i Otvorenost prema iskustvima). Naknadno su im dodane skale Ugodnosti i Savjesnosti. Kasnije su objavili NEO Personality Inventory Revised (Neuroticizam Ekstraverzija Otvorenost – inventar ličnosti – revidirana verzija) koji se sastoji od 240 čestica i omogućio je razlikovanje svake dimenzije sa šest faceta po faktoru (Digman, 1990). Ekvivalent ovom instrumentu je IPIP 300 koji je sastavljen od 300 čestica i dostupan je na [www.ipip.ori.org](http://www.ipip.ori.org) i mjeri jednake konstrukte kao i NEO-PI-R iako se imena pojedinih faceta ponešto razlikuju.

### *Osobine ličnosti i prehrambene navike*

Dimenzije Petfaktorskog modela su se pokazale značajnim prediktorima ponašanja vezanih uz zdravlje. Naime, rezultati različitih istraživanja pokazuju da postoji povezanost između osobina ličnosti i zdravstvenih ishoda. No, kako su prehrambene navike važan aspekt životnog stila u razdoblju obilja, povezane s osobinama ličnosti? Goldberg i Strycker su proveli istraživanje na 850 sudionika raspona dobi od 22 do 90 godina te su analizirali faktorsku strukuru upitnika prehrambenih navika koji se sastojao od 48 čestica. Rezultati su pokazali da je faktor prvog reda kojeg su nazvali zdrava prehrana bio pozitivno povezan s Otvorenošću prema iskustvima i Savjesnošću mjerenim NEO PI-R upitnikom od Coste i McCraea. Faktori nižeg reda, kao što je npr. izbjegavanje masnoća, bio je pozitivno povezan s niskom Ekstraverzijom i Neuroticizmom (Goldberg i Strycker, 2002). Brummet i sur. (2008) su u svojem istraživanju na sredovječnim bračnim parovima dobili rezultate koji su ukazivali na povezanost između Otvorenosti prema iskustvima i zdrave prehrane, ali ne i ostalih crta ličnosti. Zdrava prehrana ljudi otvorenih prema

novim iskustvima je posljedica njihove sklonosti prema uvođenju novih i raznolikih namirnica u prehranu što u konačnici vodi do stvaranja zdravih prehrambenih navika. Rezultati istraživanja koje su Mottus i sur. (2012) proveli u Estoniji na 1691 sudioniku u dobi od 18 do 89 godina su pokazali da je Otvorenost prema iskustvima zajedno s Ekstraverzijom i Ugodnošću povezana sa zdravom prehranom, dok su snižena Ekstraverzija i Otvorenost prema iskustvima povezane s tradicionalnom prehranom. Istraživanje Mottusa i sur. (2013) provedeno u Škotskoj na odraslim starijim sudionicima prosječne dobi od 70 godina je pokazalo da je visoka Otvorenost prema iskustvima imala najveću i najkonzistentniju poveznost s faktorom koji je označavao mediteranski stil prehrane. Osim dimeznije Otvorenosti prema iskustvima, s mediteranskim stilom prehrane su bile povezane povišena Ekstraverzija i sniženi Neuroticizam. Preferencija tradicionalnog načina prehrane je bila povezana s povišenim Neuroticizmom. Osim prehrambenih navika, u ovom istraživanju se nastojalo utvrditi postoji li povezanost između indeksa tjelesne mase i osobina ličnosti. Dobiveni rezultati su pokazali da postoji negativna povezanost između indeksa tjelesne mase i Savjesnosti. Slični rezultati su utvrđeni i u Finskoj. Istraživanje je obuhvatilo 1681 sudionika rođenih između 1934. i 1944. godine. Autori ovog istraživanja su nastojali utvrditi postoje li razlike u prehrambenim navikama ljudi koji su psihički fleksibilniji, tj. koji se brže prilagođavaju na životne promjene i onih koji su manje fleksibilni. Utvrđeni rezultati su pokazali da je Otvorenost prema iskustvima kod muškaraca bila povezana s većom konzumacijom povrća i manjom konzumacijom čokolade i ostalih slastica. Povišeni Neuroticizam kod žena je bio povezan s češćom konzumacijom zaslađenih napitaka i rjeđom konzumacijom ribe i povrća. Viša Ekstraverzija je bila povezana s češćom konzumacijom mesa i povrća, a Otvorenost prema iskustvima s povećanim unosom voća i povrća. Viša Ugodnost je pak bila povezana s manjim unosom zaslađenih napitaka. Konačno, viša Savjesnost je bila povezana s povećanim unosom voća. Zaključno, osobine ličnosti su povezane s prehrambenim navikama, no sudionici koji su psihički fleksibilniji su imali zdravije prehrambene navike od onih manje fleksibilnih. Ova povezanost je bila izraženija kod žena nego kod muškaraca (*Tianinen i sur., 2013*).

Iz navedenih istraživanja možemo vidjeti da su sve osobine ličnosti povezane s prehrambenim navikama, no Otvorenost prema iskustvima je najkonzistentniji prediktor zdravih prehrambenih navika. Kako autori objašnjavaju ovakve rezultate? Jedno od objašnjenja navodi da je u nekim društvima u posljednjih nekoliko desetljeća ponuda hrane znatno porasla što je dovelo do stvaranja društva obilja te da pridržavanje tradicionalnog načina prehrane više nije učinkovito obzirom na visoku energetska vrijednost te je potrebno usvojiti nov način prehrane, kao što je

npr: mediteranska prehrana. Neka nova namirnica većini ljudi može djelovati strano i nepoznato te je potrebno malo više znatiženje i otvorenosti bez kojih se ljudi uglavnom pridržavaju ustaljenih načina prehrane. Nadalje, Ekstraverzija i Ugodnost impliciraju češće socijalne kontakte što može olakšati prihvaćanje novih namirnica i razvijanje drugačijih prehrambenih navika. Visoki Neuroticizam pak može djelovati u suprotnom smjeru; slaba emocionalna i socijalna prilagodba može otežavati prihvaćanje novih namirnica i razvijanje drugačijih prehrambenih navika što vodi pridržavanju ustaljenih načina prehrane. Drugim riječima, nedostatak znatiželje, slaba emocionalna i socijalna prilagodba mogu imati veći udio u održavanju nezdravih prehrambenih navika nego slaba disciplina (*Mottus, 2013*).

Rezultati različitih istraživanja upućuju na umjerenu pozitivnu povezanost između Savjesnosti i prehrambenih navika. Ova povezanost je dio tendencije savjesnih ljudi da lakše prihvaćaju i razvijaju zdrave navike kao što su redovito vježbanje, izbjegavanje rizičnih ponašanja i konzumiranje voća i povrća. Istraživanja provedena na japanskim studentima su potvrdila ovu vezu. Naime, sudionici koji su ostvarili visoke rezultate na dimenziji Savjesnosti, su redovito konzumirali obroke, izbjegavali dosoljavanje hrane, umjereno konzumirali alkohol te dovoljno spavali (*Kikuchi i Watanabe, 2000*). Prema rezultatima metaanalize Bogga i Robertsa, visokosavjesni ljudi, osim što se zdravo hrane, redovito vježbaju, ne puše, ne konzumiraju alkohol i droge i vežu pojas tijekom vožnje automobilom (*Bogg i Roberts 2004*). Hill i sur. (2011) su proveli istraživanje kojim su nastojali utvrditi postoji li povezanost između Savjesnosti i dugovječnosti. Rezultati su pokazali da dulje žive visokosavjesne i visokoobrazovane žene s manje zdravstvenih poteškoća, i s boljim rezultatima na testovima kognitivnog funkcioniranja.

#### *Povezanost osobina ličnosti i prehrambenih navika u Republici Hrvatskoj*

Kako su osobine ličnosti na ovim prostorima povezane s prehrambenim navikama ispitala je Juranić 2008 godine. Rezultati su pokazali da su Intelkt (dimenzija koja mjeri maštovitost, kreativnost, umjetničke sklonosti i sl.; u nekim modelima je peti faktor Otvorenost umjesto Intelkta), Ugodnost, Savjesnost i Ekstraverzija bile povezane s česticama upitnika koje su mjerile zdrave prehrambene navike obuhvaćene s dva faktora: Izbjegavanje masnoća i Konzumiranje namirnica biljnog podrijetla (*Juranić, 2008*).

Neke varijable ličnosti mogu utjecati na pojedince da se ponašaju na način koji može biti opasan po njihovo zdravlje. Identifikacija tih osobina ličnosti te analiziranje njihove povezanosti s rizičnim ponašanjima nam može pružiti informaciju o tome koji pojedinci su ranjivi i na čemu sve treba raditi kako bi se unaprijedila njihova dobrobit (*Kalebić, 2010*).

## **2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE**

Cilj ovog istraživanja je ispitati postoji li povezanost između dimenzija i faceta ličnosti Petfaktorskog modela s prehrambenim navikama. Osim povezanosti s prehrambenim navikama, provjerit ćemo postoje li povezanosti dimenzija ličnosti Petfaktorskog modela sa zdravstvenim ponašanjima.

U skladu s navedenim ciljem postavili smo sljedeće probleme:

1. Utvrditi faktorsku strukturu Upitnika prehrambenih navika.
2. Ispitati povezanost dimenzija i faceta ličnosti Petfaktorskog modela s prehrambenim navikama.
3. Ispitati postoji li, osim povezanosti Savjesnosti sa zdravim i nezdravim prehrambenim navikama, i povezanost između indeksa tjelesne mase, tjelesne aktivnosti, konzumiranja alkohola i cigareta sa Savjesnosti.
4. Ispitati razlike u učestalosti konzumiranja zdravih i nezdravih namirnica s obzirom na rezultate na pojedinoj dimenziji ličnosti.
5. Utvrditi pridonose li facete ličnosti Petfaktorskog modela predikciji rezultata Upitnika prehrambenih navika.

Na temelju pregleda literature postavili smo sljedeće hipoteze:

1. Obzirom da će se struktura Upitnika prehrambenih navika ispitivati eksploratorno, nemamo pretpostavku o njegovoj faktorskoj strukturi.
2. Budući da su rezultati istraživanja nekonzistentni i tek razvijamo mjeru prehrambenih navika, nemamo pretpostavku o povezanosti dimenzija i faceta Petfaktorskog modela s mjerama prehrambenih navika.
3. Pretpostavljamo da će indeks tjelesne mase, konzumacija alkohola i cigareta biti negativno, a tjelesna aktivnost pozitivno povezana sa Savjesnosti.
4. Pretpostavljamo da će postojati razlike na dimenzijama ličnosti s obzirom na učestalost konzumiranja zdravih i nezdravih namirnica.
5. Pretpostavljamo da će facete ličnosti značajno doprinijeti predikciji rezultata na Upitniku prehrambenih navika.

### 3. METODA

Istraživanje je provedeno tijekom kolovoza, rujna i listopada 2014. godine. Sudjelovanje u istraživanju je bilo dobrovoljno i anonimno. Prosječno vrijeme ispunjavanja upitnika je bilo između 40 i 50 minuta.

#### *Postupak*

Podaci su prikupljeni metodom snježne grude, tj. sudionici koji su pristali sudjelovati u istraživanju su bili zamoljeni da upitnik proslijede svojim članovima obitelji, prijateljima ili poznanicima. Sudionici su trebali biti stariji od 18 godina, živjeti na području Republike Hrvatske (zbog procjene SES-a) te nisu smjeli biti studenti (zbog ograničenog budžeta hrane se u menzama gdje je izbor hrane ograničen). Zbog lakše distribucije upitnika, isti su kreirani u LimeSurvey softveru kojima su sudionici pristupali preko poveznice. Onim sudionicima koji nisu imali osobno računalo, upitnici su podijeljeni u tiskanom obliku ( $N=6$ ). No, prije nego što su krenuli ispunjavati upitnike, pročitali su upute za rješavanje istih. Klikom na „Nastavi“, odnosno upisivanjem svoje šifre (datumom rođenja; npr: 120580) na papiru, sudionici su pristali na sudjelovanje u istraživanju.

#### *Sudionici*

U istraživanju je sudjelovao 121 sudionik (76.9% žena, 23.1% muškaraca) dobnog raspona od 18 do 67 godina ( $M=38$   $SD=12.94$ ). Po obrazovnoj strukturi, najveći broj sudionika ima završenu višu školu ili fakultet (57%) i mjesečni dohodak kućanstva veći od 5500 kn (60,3%). Na području grada Zagreba živi 58.70% sudionika. Ostali sudionici žive u mjestima i gradovima blizu Zagreba, te nekoliko njih je iz Splita, Rijeke i Lovrana. Visok krvni tlak ima 10.7% sudionika. Visoke vrijednosti kolesterola u krvi ima 12.4% sudionika. Od dijabetesa boluje 8% sudionika. U uzorku se nalaze tri sudionika koja su izjavila da su vegeterijanci. Koronarne bolesti srca su prisutne u obiteljima 29.8% sudionika, a 75.2% sudionika je izjavilo da ne puši. Od nikakve metaboličke bolesti ne boluje 95.9% sudionika. Prema principima nekih dijeta se hrani 8.3% sudionika. Samostalno si priprema obroke 91.7% sudionika.

## *Mjerni instrumenti*

### *Upitnik prehrambenih navika*

Na temelju proučavanja literature identificirali smo neke mjere prehrambenih navika koje smo modificirali za potrebe ovog istraživanja. Nastalu mjeru prehrambenih navika smo nazvali Upitnik prehrambenih navika koji je podijeljen u šest dijelova.

Prvi dio upitnika sadrži 10 pitanja o osobnim podacima sudionika kao što su dob, spol, stupanj obrazovanja, broj članova kućanstva, mjesečni prihod kućanstva i tome slično. Također, ovaj dio upitnika je sadrži i pitanja o visini i težini sudionika, koje smo iskoristili u računanju indeksa tjelesne mase.

U drugom dijelu upitnika koji sadrži 28 čestica, sudionici su trebali procijeniti koliko često u jednom uobičajenom tjednu konzumiraju namirnice koje su bile ponuđene, na skali od 0-3, gdje 0 znači „nikad”, a 3 „šest do sedam puta tjedno”. Ovaj dio upitnika je preuzet iz FFQ-a (Food Frequency Questionnaire) koji su Pedišić i sur. (2008) razvili za potrebe vlastitog istraživanja. Obzirom da je navedeni upitnik opširan, a skala namijenjena mjerenju unosa hranjivih tvari, preuzeli smo dio čestica koje su ispitivale konzumaciju zdravih i nezdravih namirnica te prilagodili mjerenje učestalosti konzumacije korištenjem Likertove skale.

Kako bismo ispitali učestalost konzumiranja alkohola kod sudionika u našem istraživanju, koristili smo čestice koje je Booth sa svojim suradnicima (2013) koristio u istraživanju povezanosti konzumiranja alkohola i gubitka moždanih stanica kod starijih sudionika. U ovom dijelu upitnika sudionici su trebali navesti koliko čaša alkohola (vino, pivo i žestoko piće) konzumiraju u uobičajenom tjednu.

Kako bismo ispitali učestalost bavljenja tjelesnom aktivnosti, koristili smo skalu koju je Juranić (2008) koristila u istraživanju povezanosti osobina ličnosti i prehrambenih navika, uz modifikaciju skale koja je bila identična onoj koja je mjerila učestalost konzumiranja prehrambenih namirnica. Ovaj dio upitnika se sastoji od 3 čestice gdje su sudionici na skali od 0 do 3 trebali procijeniti koliko često se u uobičajenom tjednu bave nekim oblikom tjelesne aktivnosti, pri čemu 0 znači „nikad”, a 3 „šest do sedam puta tjedno”.

Kako bismo ispitali zdravstveno stanje naših sudionika, koristili smo skalu koju je Juranić (2008) koristila u prije navedenom istraživanju. Ovaj dio upitnika sadrži 5 čestica koje ispituju puše li

sudionici, imaju li visoki krvni tlak i tome slično. Sve čestice, osim čestice „Pušite li?” koja je u formi dihotomne skale (Da/Ne), sadrže i kategoriju „Ne znam“.

Konačno, kako bismo ispitali hrane li se sudionici prema nekom posebnom režimu prehrane iz zdravstvenih ili nekih drugih razloga, koristili smo skalu koju su Colić Barić i sur. (2013) koristili u svom istraživanju prehrambenih navika hrvatskih studenata.

Posljednji dio upitnika sastoji se od 4 čestice koje se odnose na posebne režime prehrane na koje su sudionici odgovarali s „Da/Ne“. Ukoliko je odgovor bio potvrđan, trebali su navesti po kojem režimu prehrane se hrane ili imaju li neku metaboličku bolest koja zahtijeva poseban način prehrane.

### *Osobine ličnosti*

Osobine ličnosti ispitane su IPIP skalom (International Personality Item Pool- Internacionalni skup čestica ličnosti) za procjenu 5 velikih dimenzija ličnosti: Neuroticizam, Ekstraverzija, Otvorenost prema iskustvima Ugodnost i Savjesnost. Upitnik je razvijen kao kroskulturalna mjera Petfaktorskog modela ličnosti. Sastoji se od 300 čestica, po 60 za svaku domenu ličnosti. Svaka domena sadrži 6 faceta koje su obuhvaćene s 10 čestica. Čestice su predstavljene u obliku kratkih tvrdnji, a zadatak sudionika je da za svaku od njih procijeni u kojoj mjeri se odnosi na njega na skali od 1 do 5 gdje 1 znači „potpuno netočno”, a 5 „potpuno točno”. Primjeri čestica su: „Zabrinut sam” za Neuroticizam, „Lako sklapam prijateljstva” za Ekstraverziju, „Uživam u ljepoti prirode” za Otvorenost prema iskustvima, „Vjerujem u ljudsku dobrotu” za Ugodnost i „Siguran sam u svoje mogućnosti” za Savjesnost. Prosječna pouzdanost svih skala na upitniku ličnosti na američkom uzorku iznosi .80 (Goldberg, 1999). Koeficijenti pouzdanosti dobiveni u ovom istraživanju za faktore Petfaktorskog modela su: Neuroticizam .939, Ekstraverzija .915, Otvorenost prema iskustvima .873, Ugodnost .912 i Savjesnost .939. U ovom istraživanju Cronbachovi  $\alpha$  koeficijenti za facete kreću se od  $\alpha = .575$  do  $\alpha = .893$ .

## **4. REZULTATI**

Prikupljeni podaci statistički su obrađeni pomoću računalnog programa za obradu podataka u društvenim znanostima SPSS 17.0 for Windows.

### *Grupiranje čestica Upitnika prehrambenih navika metodom glavnih komponenti*

U cilju što učinkovitijeg sažimanja informacija dobivenih odgovaranjem na čestice koje su ispitivale prehrambene navike, provedena je komponentna analiza na 28 čestica kako bi se formirale grupe čestica koje oblikuju prehrambene obrasce. Analiza je pokazala postojanje dviju komponenti koje ukupno objašnjavaju 29.091% varijance prehrambenih navika, (karakteristični korjenovi prvih devet komponenti iznose 4.807, 3.338, 1.857, 1.747, 1.579, 1.391, 1.314, 1.169 i 1.025 – Tablica 9 u Prilogu 3). Navedene dvije komponente su korištene u daljnoj analizi. Kako bismo dobili što jednostavniju strukturu, provedene su rotacije fakora: Varimax i Oblimin rotacija. Obzirom da obje rotacije ukazuju na identičnu strukturu faktorskih opterećenja, odlučili smo se za Oblimin rotaciju jer su dvije komponente, koje smo nazvali *zdrava* i *nezdrava prehrana*, bile u blagoj negativnoj korelaciji ( $r = -.193$ ;  $p < .05$ ). Prvi faktor koji smo nazvali *Nezdrava prehrana*, obuhvaća čestice koje mjere češću konzumaciju namirnica kao što su crveno meso, kobasice, suhomesnati proizvodi, mesne prerađevine (npr. hrenovke, paštete), jaja, bijeli kruh, tjestenina od bijelog brašna, bijela riža, slatkiši, kolači, sladoled, grickalice, brza hrana (npr. čevapi, burek) te slatke i masne pekarske proizvode (npr. piroške, lisnato tijesto). Drugi faktor *Zdrava prehrana* obuhvaća čestice koje mjere češću konzumaciju ribe ili morskih plodova, jogurta i ostalih fermentiranih mliječnih proizvoda, niskomasnih sireva, svježeg, suhog i orašastog voća, žitarica, tjestenine i kruha od cjelovitih žitarica. Čestica koja mjeri učestalost konzumacije srednje i punomasnih sireva je isključena iz daljnje analize zbog podjednakih opterećenja na oba faktora, dok su čestice koje mjere učestalost konzumacije bijelog mesa, mlijeka, i voćnih kompota isključene iz daljne analize zbog premalih opterećenja na oba faktora (opterećenja su bila manja od .30).

Koeficijent pouzdanosti izražen kao Cronbachov  $\alpha$  iznosi .737 za skalu zdrave prehrane i .814 za skalu nezdrave prehrane.

U Tablici 1. se nalazi konačna faktorska struktura Upitnika prehrambenih navika.



Tablica 1

Zasićenost 24 čestice Upitnika prehrambenih navika s prve dvije glavne komponente (N=121)

	Nezdrava prehrana	Zdrava prehrana
Crveno meso	<b>.396</b>	-.214
Kobasice	<b>.348</b>	-.245
Suhomesnati proizvodi	<b>.575</b>	-.071
Mesne prerađevine	<b>.658</b>	-.276
Jaja	<b>.353</b>	.089
Bijeli kruh	<b>.600</b>	-.282
Tjestenina od bijelog brašna	<b>.572</b>	-.132
Bijela riža	<b>.510</b>	-.034
Slatkiši	<b>.649</b>	.057
Kolači	<b>.432</b>	.271
Sladoled	<b>.387</b>	.026
Grickalice	<b>.644</b>	.022
Brza hrana	<b>.604</b>	-.040
Slatki i masni pekarski proizvodi	<b>.572</b>	-.003
Riba i morski proizvodi	-.08	<b>.492</b>
Jogurt	.254	<b>.526</b>
Niskomasni sirevi	.227	<b>.453</b>
Svježe voće	-.176	<b>.683</b>
Sušeno voće	-.074	<b>.648</b>
Orašasto voće	-.194	<b>.637</b>
Kuhano povrće	-.278	<b>.367</b>
Žitarice	.011	<b>.534</b>
Kruh od cjelovitih žitarica	-.130	<b>.525</b>
Tjestenina od cjelovitih žitarica	-.089	<b>.405</b>

*Napomena:* Navedena faktorska struktura je dobivena korištenjem metodom glavnih komponenti, i kosokutnom oblimin rotacijom faktora. Opterećenja veća od .30 su označena podebljanim znamenkama.

### Testiranje normaliteta distribucija

Nakon što smo proveli komponentnu analizu čestica Upitnika prehrambenih navika, proveli smo Kolmogorov – Smirnovljev test za provjeru normaliteta distribucija za sve varijable uključene u istraživanje. Dobivene distribucije rezultata na svim dimenzijama i facetama ličnosti IPIP 300 upitnika statistički značajno ne odstupaju od normalne distribucije uz razinu rizika od 5%. Također, skale zdrave i nezdrave prehrane statistički značajno ne odstupaju od normalne distribucije uz razinu rizika od 5%.

### *Povezanost domena i faceta ličnosti s prehrambenim navikama*

Nakon što smo utvrdili faktorsku strukturu Upitnika prehrambenih navika, ispitali smo korelacije između faktora prehrambenih navika i osobina ličnosti. Dobiveni rezultati su pokazali da postoji pozitivna povezanost između zdrave prehrane i Otvorenosti prema iskustvima, Ugodnosti i Savjesnosti te negativna povezanost s Neuroticizmom.

Kada govorimo o povezanosti faktora nezdrave prehrane i osobina ličnosti, utvrdili smo da postoji negativna povezanost s Ugodnosti i Savjesnosti te pozitivna s Neuroticizmom. Rezultati su prikazani u Tablici 2.

*Tablica 2*  
Korelacije domena ličnosti i faktora Upitnika prehrambenih navika (N=121)

	Zdrava prehrana	Nezdrava prehrana
Neuroticizam	-.206*	.180*
Ekstraverzija	.084	.115
Otvorenost	.203*	-.100
Ugodnost	.257*	-.279**
Savjesnost	.337*	-.278*

Legenda: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ .

Na razini faceta Neuroticizma, ljutnja i neumjerenost su statistički značajno i negativno povezane s faktorom zdrave prehrane. Kod faceta Ekstraverzije nisu utvrđene statistički značajne povezanosti s faktorom zdrave prehrane. Umjetnički interesi i emocionalnost su statistički značajno povezan sa zdravom prehranom što nije slučaj s ostalim facetama Otvorenosti prema iskustvima. Sve facete Ugodnosti, osim skromnosti, su značajno povezane sa zdravom prehranom, dok su sve facete Savjesnosti značajno povezane sa zdravom prehranom.

Kada govorimo o povezanosti faceta Neuroticizma s faktorom nezdrave prehrane, dobiveni rezultati su pokazali da postoji statistički značajna pozitivna povezanost faceta neumjerenosti i ljutnje. Traženje uzbuđenja je pozitivno povezano s nezdravom prehranom, dok kod ostalih faceta Ekstraverzije nismo utvrdili statistički značajne korelacije. Mašta i umjetnički interesi su facete kod kojih je utvrđena statistički značajna povezanost s faktorom nezdrave prehrane. Kod svih faceta Ugodnosti su utvrđene negativne korelacije s nezdravom prehranom, no moralnost, altruizam, sklonost suradnji te susjećajnost su statistički značajno povezane što nije utvrđeno za povjerenje i skromnost. Urednost, pouzdanost, samodisciplina i opreznost su statistički značajno povezane s faktorom nezdrave prehrane, dok kod ostalih faceta Savjesnosti to nije utvrđeno. Dobiveni rezultati su prikazani u Tablici 3.

*Tablica 3*  
Korelacije faceta ličnosti i faktora Upitnika prehrambenih navika (N=121)

	Zdrava prehrana	Nezdrava prehrana
N	Anksioznost	.126
	Ljutnja	.190*
	Depresija	.008
	Samosvjesnost	.088
	Neumjerenost	.358**
	Ranjivost	.109
E	Sklonost prijateljstvu	.010
	Društvenost	.152
	Asertivnost	-.051
	Razina aktivnosti	-.013
	Traženje uzbuđenja	.273**
	Vedrina	.056
O	Mašta	.203*
	Umjetnički interesi	-.188**
	Emocionalnost	-.176
	Sklonost pustolovinama	-.073
	Intelekt	-.067
	Liberalizam	-.071
A	Povjerenje	-.091
	Moralnost	-.267**
	Altruizam	-.195*
	Sklonost suradnji	-.288**
	Skromnost	-.167
	Suosjećajnost	-.238**
C	Samoeфикаsnost	-.131
	Urednost	-.232*
	Pouzdanost	-.188*
	Težnja za postignućem	-.145
	Samodisciplina	-.234*
	Opreznost	-.307**

*Legenda:* \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ .

*Povezanost domena ličnosti s indeksom tjelesne mase, tjelesnom aktivnosti, konzumacijom alkohola i cigareta*

Osim prehrambenih navika, ispitali smo i povezanost osobina ličnosti i indeksa tjelesne mase. Obzirom da je Kolmogorov – Smirnov test pokazao da se distribucija statistički značajno ne razlikuje od normalne, izračunali smo Pearsonove koeficijente korelacije. Rezultati su pokazali statistički značajnu i negativnu povezanost Otvorenosti prema iskustvima i indeksa tjelesne mase, što možemo vidjeti iz Tablice 4. Nakon što smo utvrdili korelacije osobina ličnosti s indeksom tjelesne mase, provjerili smo postoji li povezanost osobina ličnosti i tjelovježbe. Naš Upitnik je sadržavao tri čestice koje su mjerile učestalost vježbanja, bavljenja sportom i pješaćenja. Obzirom da su čestice koje mjere bavljenje sportom i vježbanje, u visokoj međusobnoj korelaciji ( $r = .697$ ;  $p < .01$ ), odlučili smo ih spojiti u jednu varijablu (uprosječivanjem rezultata) koju smo nazvali *Tjelesna aktivnost*. Nakon toga smo sudionike podijelili u dvije grupe. One sudionike koji su odgovorili da nikad ne vježbaju ili da vježbaju jedan do dva puta tjedno, svrstali smo u kategoriju sudionika koji ne vježbaju ( $n = 65$ ), dok smo one sudionike koji su odgovorili da vježbaju tri do pet ili šest do sedam puta tjedno, svrstali u kategoriju sudionika koji vježbaju ( $n = 55$ ). Izračunali smo t-test za navedene grupe, odnosno usporedili smo njihove rezultate na skalama zdrave i nezdrave prehrane. Rezultati su pokazali da postoje statistički značajne razlike na skali zdrave prehrane, odnosno oni sudionici koji vježbaju, češće konzumiraju zdrave namirnice ( $t = -2.631$ ;  $p < .05$ ). Dobiveni rezultati za skalu nezdrave prehrane nisu statistički značajni. Nakon toga smo ispitali korelacije tjelesne aktivnosti s dimenzijama ličnosti. Rezultati su pokazali statistički značajnu korelaciju s Neuroticizmom ( $r = -.268$ ;  $p < .01$ ), i Savjesnosti ( $r = .252$ ;  $p < .01$ ).

Također smo ispitali postoji li povezanost između osobina ličnosti i konzumiranja alkohola. Obzirom da su čestice koje su mjerile konzumaciju vina i piva međusobno korelirale ( $r = .430$ ;  $p < .01$ ), odlučili smo ih agregirati u jednu varijablu koju smo nazvali *Konzumacija alkohola*. No njena distribucija je bila izrazito pozitivno asimetrična (tj. u uzorku više od 50% sudionika uopće ne pije alkohol ili popije samo jednu čašu tjedno, dok manje od 10% sudionika pije više od 7 čaša alkoholnog pića tjedno), prilikom računanja korelacija odlučili smo se za Spearmanov koeficijent korelacije jer on ne zahtijeva normalnu distribuciju varijabli. Dobiveni rezultati su pokazali da postoji statistički značajna povezanost s Ugodnosti ( $r = -.192$ ;  $p < .05$ ). Konačno, ispitali smo povezanost osobina ličnosti i konzumiranja cigareta, no dobivene korelacije se nisu pokazale statistički značajnima.

Tablica 4

Povezanost osobina ličnosti s indeksom tjelesne mase, tjelesnom aktivnosti, konzumiranjem alkohola i cigareta (N=121)

	Neuroticizam	Ekstraverzija	Otvorenost prema iskustvima	Ugodnost	Savjesnost
Indeks tjelesne mase	-.036	.006	-.210*	-.042	-.040
Tjelesna aktivnost	-.261**	.094	.054	-0.12	.252**
Konzumiranje alkohola	.023	.038	.070	-.192*	-.118
Konzumiranje cigareta	.002	-.107	-.030	-.009	-.045

Legenda: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

#### *Razlike u osobinama ličnosti s obzirom na učestalost konzumiranja zdravih i nezdravih namirnica*

Skale zdrave i nezdrave prehrane su u blagoj negativnoj korelaciji ( $r = -.193$ ;  $p < .05$ ) i različito koreliraju s dimenzijama ličnosti. Stoga smo sudionike prema medijanima skala zdrave i nezdrave prehrane podijelili u četiri grupe. Medijan skale zdrave prehrane je iznosio 11, a nezdrave 14. Prvu grupu su činili sudionici koji često konzumiraju zdrave, a rijetko nezdrave namirnice i ukupno ih je bilo 35. Drugu grupu su činili sudionici koji često jedu nezdrave, a rijetko zdrave namirnice i u grupi ih je bilo 37. Treću grupu je činio 21 sudionik, i oni podjednako često konzumiraju i zdrave i nezdrave namirnice. U četvrtoj grupi je bilo 27 sudionika koji podjednako rijetko konzumiraju i zdrave i nezdrave namirnice. Proveli smo pet jednostavnih analizi varijanci kako bismo provjerili postoje li statističke značajne razlike između grupa sudionika na dimenzijama ličnosti. Analize varijanci su pokazale da ne postoje statistički značajne razlike među grupama na dimenzijama Ekstraverzije, Neuroticizma i Otvorenosti prema iskustvima. Na dimenziji Ugodnosti su utvrđene statistički značajne razlike među grupama. Post hoc analiza je pokazala da su oni sudionici koji su ostvarili više rezultate na navedenoj dimenziji, često konzumirali zdrave, a rijetko nezdrave namirnice. Oni pak sudionici koji su ostvarili niže rezultate na Ugodnosti su rijetko konzumirali zdrave, a često nezdrave namirnice. Dobiveni rezultati su prikazani u Tablici 5.

Tablica 5

Deskriptivna statistika za dimenziju Ugodnosti s obzirom na učestalost konzumiranja zdravih i nezdravih namirnica

Grupa prehrane	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>
Često zdravo / rijetko nezdravo	226.54	21.35	35
Često nezdravo / rijetko zdravo	207.05	20.86	37
Često zdravo / često nezdravo	217.67	17.15	21
Rijetko zdravo / rijetko nezdravo	215.29	26.97	27
Ukupno	216.45	22.98	120

Legenda: *M* - aritmetička sredina, *SD* - standardna devijacija, *N* - broj sudionika

Isti trend je uočen i kod dimenzije Savjesnosti. Sudionici koji su ostvarili više rezultate na ovoj dimenziji su često konzumirali zdrave, a rijetko nezdrave namirnice. Sudionici s nižim rezultatima na dimenziji Savjesnosti su pak često konzumirali nezdrave, a rijetko zdrave namirnice što možemo vidjeti iz Tablice 6.

Tablica 6

Deskriptivna statistika za dimenziju Savjesnosti s obzirom na učestalost konzumiranja zdravih i nezdravih namirnica

Grupa prehrane	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>
Često zdravo / rijetko nezdravo	235.60	20.03	35
Često nezdravo / rijetko zdravo	212.27	25.02	37
Često zdravo / često nezdravo	221.81	21.69	21
Rijetko zdravo / rijetko nezdravo	220.74	30.12	27
Ukupno	222.65	25.79	120

Legenda: *M* - aritmetička sredina, *SD* - standardna devijacija, *N* - broj sudionika

#### 4.7 Predviđanje učestalosti konzumiranja zdravih i nezdravih namirnica na temelju dobi, stupnja obrazovanja i faceta Petofaktorskog modela

Kako bismo provjerili doprinose li facete Petfaktorskog modela predikciji zdrave prehrane, proveli smo pet hijerarhijskih regresijskih analiza. U prvom koraku svake hijerarhijske regresijske analize dodali smo varijable dobi i stupnja obrazovanja kako bismo ispitali njihov doprinos u objašnjenju varijance zdrave prehrane. U drugom koraku analiza smo dodali facete Petfaktorskog modela. Iz Tablice 7 možemo vidjeti da dob i stupanj obrazovanja objašnjavaju između 10.7% i 11.5% varijance zdrave prehrane. Također, iz Tablice 7 možemo vidjeti da je dob značajan pozitivan prediktor zdrave prehrane u svim regresijskim analizama, osim one u kojoj smo koristili facete Otvorenosti prema iskustvima. Osim dobi, značajni pozitivni prediktori

zdrave prehrane su facete umjetničkih interesa (O) i urednosti (C). Značajan negativan prediktor zdrave prehrane je faceta skromnosti (A).

Također smo proveli pet hijerarhijskih regresijskih analiza kako bismo ispitali doprinos faceta Petfaktorskog modela u objašnjenju varijance nezdrave prehrane. Kao i u prethodnim postupcima, i ovdje smo u prvom koraku svake regresijske analize dodali varijable dobi i stupnja obrazovanja kako bismo ispitali njihov doprinos u objašnjenju varijance nezdrave prehrane. U drugom koraku svake regresijske analize smo dodali facete Petfaktorskog modela. Iz Tablice 8 možemo vidjeti da dob i stupanj obrazovanja objašnjavaju između 17.4% i 18.1% varijance. Dob se i u ovim regresijskim analizama pokazala kao značajan, ali negativan prediktor. Uz dob, značajni negativni prediktori nezdrave prehrane su facete emocionalnosti (O) i sklonost suradnji (A). Značajni pozitivni prediktori su facete neumjerenosti (N) i mašte (O).

Tablica 7

Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza s dobi, stupnjem obrazovanja i facetama Petfaktorskog modela kao prediktora i skalom zdrave prehrane kao kriterijem (N=120)

Neuroticizam										Ekstraverzija										Otvorenost prema iskustvima										Ugodnost										Savjesnost									
					$\beta$					$R^2$					$\Delta R^2$					$\beta$					$R^2$					$\Delta R^2$					$\beta$					$R^2$					$\Delta R^2$				
Dob					.271**					Dob					.283**					Dob					.273**					Dob					.271**					Dob					.271**				
Stupanj obrazovanja					.200*	.327	.107	.107**	Stupanj obrazovanja					.208*	.340	.115	.115**	Stupanj obrazovanja					.202*	.328	.108	.108**	Stupanj obrazovanja					.200*	.327	.107	.107**	Stupanj obrazovanja					.200*	.327	.107	.107**					
Dob					.215*					Dob					.277**					Dob					.150					Dob					.198*					Dob					.240*				
Stupanj obrazovanja					.175					Stupanj obrazovanja					.208*					Stupanj obrazovanja					.111					Stupanj obrazovanja					.164					Stupanj obrazovanja					.106				
N1					.211					E1					.190					O1					.083					A1					.107					C1					.148				
N2					.260					E2					-.106					O2					.278*					A2					.098					C2					.248*				
N3					-.059					E3					.103					O3					.095					A3					-.069					C3					-.068				
N4					-.135					E4					-.110					O4					-.026					A4					.151					C4					.103				
N5					-.142					E5					.031					O5					.079					A5					-.234*					C5					-.202				
N6					.067	.423	.179	.072	E6					-.016	.384	.147	.032	O6					-.064	.445	.198	.090	A6					.167	.439	.193	.085	C6					.127	.439	.193	.085					

Legenda: beta ( $\beta$ ) - standardizirani regresijski koeficijent; R - koeficijent multiple regresije; R<sup>2</sup> - koeficijent multiple determinacije; \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ .



Tablica 8

Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza s dobi, stupnjem obrazovanja i facetama Petfaktorskog modela kao prediktorima i skalom nezdrave prehrane kao kriterijem (N=120)																				
Neuroticizam					Ekstraverzija					Otvorenost prema iskustvima					Ugodnost					Savjesnost
	$\beta$	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$		$\beta$	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$		$\beta$	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$		$\beta$	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	
Dob	-.417				Dob	.417**				Dob	-.410**				Dob	-.417**				
Stupanj obrazovanja	-.110	.426	.181	.181**	Stupanj obrazovanja	-.112	.425	.180	.180**	Stupanj obrazovanja	-.107	.418	.174	.174**	Stupanj obrazovanja	-.110	.426	.181	.181**	
	-.335**					-.356**					-.359**					-.384**				
Dob					Dob					Dob					Dob					
Stupanj obrazovanja	-.086				Stupanj obrazovanja	-.122				Stupanj obrazovanja	-.064				Stupanj obrazovanja	-.121				
N1	.040				E1	.028				O1	.219*				A1	.103				
N2	.061				E2	.062				O2	.013				A2	.035				
N3	-.096				E3	.138				O3	-.187*				A3	-.028				
N4	.059				E4	.116				O4	-.100				A4	-.230*				
N5	.259**				E5	.163				O5	-.086				A5	.014				
N6	-.015	.508	.258	.077	E6	-.057	.461	.212	.032	O6	-.095	.492	.242	.068	A6	-.079	.493	.243	.062	

*Legenda:* beta ( $\beta$ ) - standardizirani regresijski koeficijent; R - koeficijent multiple regresije; R<sup>2</sup> - koeficijent multiple determinacije; \* - razina značajnosti p < .05; \*\* - razina značajnosti p < .01.

## 5. RASPRAVA

Ovim istraživanjem smo željeli ispitati povezanost prehrambenih navika s dimenzijama i facetama ličnosti Petfaktorskog modela. Za procjenu prehrambenih navika razvili smo upitnik koji je ispitivao učestalost konzumiranja zdravih i nezdravih namirnica. Osim prehrambenih navika, upitnik je mjerio i druga zdravstvena ponašanja kao što su konzumiranje alkohola i cigareta te bavljenje tjelesnom aktivnosti.

Komponentna analiza čestica Upitnika prehrambenih navika je rezultirala dvofaktorskom strukturom. Čestice koje ispituju konzumaciju namirnica kao što su crveno meso, mesne prerađevine, suhomesnati proizvodi, tjestenina od bijelog brašna, bijeli kruh, slatkiši, kolači, grickalice i brza hrana, projicirale su se na faktor koji smo nazvali *Nezdrava prehrana* jer navedene namirnice imaju visoki glikemijski indeks odnosno uzrokuju brz i velik porast glukoze u krvi. Također, sadrže i veći udio masnoća koje nisu štetne, no ukoliko se konzumiraju u većim količinama, mogu nepovoljno djelovati na zdravlje. Čestice koje ispituju konzumaciju namirnica kao što su riba i morski plodovi, fermentirani mliječni proizvodi, svježe, suho i orašasto voće, kuhano povrće te kruh i tjestenina od cjelovitih žitarica, projicirale su se u faktor *Zdrave prehrane* obzirom da su bogate vitaminima i mineralima. Projekcije veće od .30 se smatraju značajnim (*Fulgosi, 1988*), no sve čestice nisu zadovoljile to pravilo te su isključene iz daljnjih analiza.

Korelacija Neuroticizma s faktorom zdrave prehrane je negativna, a s faktorom nezdrave prehrane je pozitivna. Što je osoba neurotičnija, rjeđe će konzumirati namirnice kao što su voće i povrće, riba i fermentirani mliječni proizvodi, a češće namirnice kao što su slatkiši, grickalice, kolači, crveno meso i sl. Uvidom u pojedinačne dimenzije Neuroticizma uočili smo negativnu povezanost faceta neumjerenosti i ljutnje s faktorom zdrave prehrane te pozitivnu povezanost s faktorom nezdrave prehrane. Osobe koje postižu viši rezultat na ovoj dimenziji, slabije kontroliraju svoje impulse i imaju slabije kapacitete za prevladavanje stresa te stoga možemo pretpostaviti da su sklonije konzumiranju nezdravih namirnica zbog teže prilagodbe na promjene, odnosno težeg prihvatanja novih namirnica. Također smo utvrdili i negativnu korelaciju s tjelesnom aktivnosti ( $r = -.261$ ;  $p < .01$ ). Neurotičniji sudionici su se rjeđe bavili tjelesnom aktivnosti što može biti uzrok smanjenog kapaciteta suočavanja sa stresom. Naime, redovita tjelesna aktivnost može unaprijediti psihološku stabilnost i smanjiti osjetljivost na stres (*Bungić i Barić 2009*) što nedostaje neurotičnim pojedincima.

Ekstraverzija pak nije statistički značajno povezana s faktorima zdrave i nezdrave prehrane, no na razini faceta traženje uzbuđenja je pozitivno povezano s faktorom nezdrave prehrane. Naime dobiveni rezultati nisu u skladu s prethodnim istraživanjima, u kojima je Ekstraverzija bila povezana sa zdravom prehranom. Ekstravertirane osobe su komunikativne, samopouzdanе, aktivne, vesele i optimistične. Imaju tendenciju traženja socijalne stimulacije, a hrana koja je tipična za društvena okupljanja je kalorična, te je moguće da iz navedenog razloga više konzumiraju nezdravu hranu.

Korelacija Otvorenosti prema iskustvima sa zdravom prehranom je pozitivna, što upućuje na to da što su ljudi otvoreniji prema novim iskustvima, češće će konzumirati zdrave namirnice. Na razini faceta umjetnički interesi i emocionalnost su pozitivno i statistički značajno povezani s faktorom zdrave prehrane. Osobe koje su visoko na Otvorenosti prema iskustvima, sklone su prihvatanju novih ideja te stoga možemo pretpostaviti da se lakše odlučuju na konzumiranje zdravih namirnica što se danas često preporučuje kao jedan od načina očuvanja zdravlja. Nasuprot tome, faceta umjetničkih interesa je negativno povezana s faktorom nezdrave prehrane. Osim sa zdravom prehranom, Otvorenost prema iskustvima je i statistički značajno povezana s indeksom tjelesne mase. Što je osoba otvorenija prema novim iskustvima, ima manji indeks tjelesne mase što može biti rezultat zdrave prehrane.

Ugodnost je pak pozitivno povezana s faktorom zdrave prehrane, a negativno s faktorom nezdrave prehrane. Što je osoba ugodnija, češće konzumira zdrave namirnice, a rjeđe nezdrave. Sve facete osim skromnosti su u pozitivnim i statistički značajnim korelacijama s faktorom zdrave prehrane. Kada govorimo o korelacijama s nezdravom prehranom, utvrdili smo negativne i statistički značajne korelacije svih faceta Ugodnosti, osim faceta povjerenja i skromnosti. Ugodne osobe su brižne prema drugima i spremnije na suradnju. Obzirom da su u našem uzorku uglavnom žene koje si same pripremaju obroke i žive s dva člana obitelji, možemo pretpostaviti da zbog viših rezultata na dimenziji Ugodnosti koju karakterizira brižnost prema obitelji i prijateljima, pripremaju obroke koji sadržavaju zdrave namirnice te ih stoga i same češće konzumiraju. Također, ugodnije osobe ispijaju manje alkohola. Obzirom da žene brže osjećaju tegobe prekomjernog ispijanja alkohola, možemo pretpostaviti da zbog navedenog razloga alkohol konzumiraju u malim ili gotovo nikakvim količinama.

Savjesnost je kao i Ugodnost pozitivno povezana s faktorom zdrave, i negativno s faktorom nezdrave prehrane. Na razini faceta sve su pozitivno i statistički značajno povezane s faktorom zdrave prehrane. Povezanosti s faktorom nezdrave prehrane su negativne i statistički značajne,

osim faceta samoeфикаsnosti i težnje za postignućem. Iz dobivenih rezultata možemo pretpostaviti da savjesne osobe češće konzumiraju zdrave namirnice, a rjeđe nezdrave. Također, naši rezultati su pokazali da se savjesne osobe i češće bave tjelesnom aktivnosti. One su uporne, pouzdane i promišljene te stoga kroz konzumiranje zdravih namirnica i tjelesnu aktivnost nastoje očuvati dobro zdravstveno stanje.

Kao što je navedeno u Uvodu, rezultati različitih istraživanja povezanosti osobina ličnosti i prehrambenih navika nisu u potpunosti sukladni, no najkonzistentnije su bile povezane Otvorenost prema iskustvima i Savjesnost što je dobiveno i u ovom istraživanju. Dobiveni rezultati korelacija dimenzija ličnosti s prehrambenim navikama su djelomično u skladu s rezultatima Mottusa i sur. iz 2012, prema kojima smo kreirali Upitnik prehrambenih navika. Naime, Otvorenost prema iskustvima i Savjesnost su u pozitivnoj korelaciji s faktorom zdrave prehrane. Pozitivna povezanost Ugodnosti s faktorom zdrave prehrane je u skladu s rezultatima istraživanja Mottusa i sur. (2013). Rezultati analiza varijanci su nam pružili detaljniji uvid u prehrambene navike naših sudionika. Naime, sudionici s višim rezultatima na dimenzijama Ugodnosti i Savjesnosti su često konzumirali zdrave, a rijetko nezdrave namirnice. Suprotno tome, sudionici s niskim rezultatima na navedenim dimenzijama, su često konzumirali nezdrave, a rijetko zdrave namirnice.

Facete Petfaktorskog modela smo koristili u regresijskim analizama zajedno s dobi i stupnjem obrazovanja kako bismo ispitali njihov doprinos u objašnjenju varijanci zdrave i nezdrave prehrane. Kao značajan pozitivan prediktor zdrave prehrane se pokazala dob. Što su sudionici stariji, to češće konzumiraju zdrave namirnice. Osim dobi, značajnim pozitivnim prediktorima su se pokazale i facete umjetničkih interesa i urednosti, a skromnost se pokazala kao značajan negativan prediktor. Dob se također pokazala značajnim prediktorom i za nezdravu prehranu no u negativnom predznaku. Uz dob, značajni negativni prediktori su facete emocionalnosti i sklonosti suradnji. Značajni pozitivni prediktori nezdrave prehrane su facete neumjerenosti i mašte. Iz dobivenih rezultata možemo vidjeti da je dob značajan prediktor i zdrave i nezdrave prehrane, odnosno što je osoba starija, to češće konzumira zdrave, a rjeđe nezdrave namirnice. Longitudinalno istraživanje provedeno na stanovnicima priobalne i kontinentalne Hrvatske je pokazalo da konzumacija namirnica kao što su crveno meso, kruh i ostali škrobni proizvodi značajno opada s dobi, dok se povećava konzumacija ribe, voća, povrća i mliječnih proizvoda (*Pavlović i sur, 2012*). S porastom dobi javljaju se bolesti koje su vezane uz promjene osjeta vida i sluha, srčane bolesti, bolesti sustava za kretanje, probavnog sustava i metabolizma. Smanjuje se mišićna masa, usporava se metabolizam i samim time se smanjuju energetske potrebe organizma

([http://www.zdravlje.hr/zdravlje/zdravo\\_starenje/kvaliteta\\_zivota\\_starijih\\_ljudi](http://www.zdravlje.hr/zdravlje/zdravo_starenje/kvaliteta_zivota_starijih_ljudi)). Možemo pretpostaviti da iz navedenih razloga dob objašnjava veći dio varijanci zdrave i nezdrave prehrane nego facete ličnosti.

## 6. METODOLOŠKA OGRANIČENJA

Kao prvi problem ovog istraživanja navest ćemo malen i homogen uzorak. Kako je navedeno, u ovom istraživanju je sudjelovao ukupno 121 sudionik. Od ukupnog broja sudionika 93 su bile žene, a 28 muškarci, iz čega možemo vidjeti da je zastupljenost oba spola daleko od podjednakosti. Također, sudionici su nejednako zastupljeni i po ostalim karakteristikama. Više od 50% uzorka je s područja grada Zagreba, ima završenu višu školu ili fakultet s prihodom većim od 5500 kn mjesečno. Struktura uzorka prema spolu i nije iznenađujuća obzirom da je riječ o metodi snježne grude, odnosno sudionici koji su sudjelovali u istraživanju su i sami trebali pronaći nekoga tko će ispuniti upitnike. Naime, prema rezultatima istraživanja Schmitta i sur. (2008), žene postižu više rezultate na dimenziji Ugodnosti, tj. moguće je da su iz navedenog razloga bile spremnije na sudjelovanje u ovom istraživanju. Iz navedenih razloga smatramo da uzorak nije reprezentativan. Čestice Upitnika prehrambenih navika ispituju učestalost konzumiranja namirnica no ne i njihov način pripreme i količinu u pojedinom obroku. Moguće je da u našem uzorku imamo sudionike koji često konzumiraju primjerice ribu i morske plodove, no pohane, ili pak često konzumiraju crveno meso, ali u malim količinama, i nakon što su odstranili masnoću. Ovaj upitnik nam daje informaciju koje namirnice se češće konzumiraju u odnosu na druge, no ne i informacije o dnevnom unosu kalorija i redovitosti obroka.

Obzirom da je riječ o korelacijskom nacrtu, ne možemo pretpostaviti uzročno-posljedični odnos između prehrambenih navika i osobina ličnosti. Iako su naši rezultati djelomično konzistentni s prethodnim istraživanjima, smatramo da bi buduća istraživanja u ovom području trebala obuhvatiti veći broj sudionika, podjednako zastupljenih po spolu, regijama Hrvatske, stupnju obrazovanja i ostalim sociodemografskim karakteristikama.

## 7. ZAKLJUČAK

U skladu s postavljenim problemima provedena obrada rezultata je pokazala sljedeće:

Komponentna analiza čestica Upitnika prehrambenih navika je rezultirala dvofaktorskom strukturom: faktor zdrave i faktor nezdrave prehrane. Faktor zdrave prehrane je obuhvaćao čestice koje su mjerile češću konzumaciju voća, povrća, mliječnih proizvoda te proizvoda od

cjelovitih žitarica i sl., dok je faktor nezdrave prehrane obuhvaćao čestice koje su mjerile češću konzumaciju namirnica kao što su crveno meso, slatkiši, grickalice, brza hrana i sl.

Na razini domena Petfaktorskog modela utvrđena je negativna povezanost Neuroticizma, te pozitivne povezanosti Otvorenosti prema iskustvima, Ugodnosti i Savjesnosti s faktorom zdrave prehrane. Faktor nezdrave prehrane je pozitivno povezan s Neuroticizmom, a negativno s Ugodnosti i Savjesnosti.

Na razini faceta, Ljutnja i neumjerenost (N) su statistički značajno i negativno povezani s faktorom zdrave prehrane, dok su umjetnički interesi, emocionalnost, (O) povjerenje, moralnost, altruizam, sklonost suradnji, suosjećajnost, (U) samoeфикаsnost, urednost, pouzdanost, težnja za postignućem, samodisciplina i opreznost (S) pozitivno i statistički značajno povezani s navedenim faktorom.

Ljutnja, neumjerenost, (N) traženje uzbuđenja (E) i mašta (O) su pozitivno i statistički značajno povezani s faktorom nezdrave prehrane, dok su umjetnički interesi, (O) moralnost, altruizam, sklonost suradnji, suosjećajnost, (U) urednost, pouzdanost, samodisciplina i opreznost (S) statistički značajno i negativno povezani s istim faktorom.

Osim s prehranom, utvrđene su i korelacije sa zdravstvenim ponašanjima. Neuroticizam je negativno povezan s tjelesnom aktivnosti, a Savjesnost pozitivno. Ugodnost je negativno povezana s konzumiranjem alkohola, a Otvorenost prema iskustvima s indeksom tjelesne mase.

Analize varijance su pokazale da oni sudionici koji ostvaruju više rezultate na dimenzijama Ugodnosti i Savjesnosti, često konzumiraju zdrave, a rijetko nezdrave namirnice, dok sudionici s nižim rezultatima na navedenim dimenzijama često konzumiraju nezdrave a rijetko zdrave namirnice.

Značajan pozitivan prediktor zdrave prehrane je dob, koja je također značajan, no negativan, prediktor i nezdrave prehrane. Značajni pozitivni prediktori zdrave prehrane su facete umjetničkih interesa (O) i urednosti (C), a značajan negativan prediktor je faceta skromnosti (A). Značajni negativni prediktori nezdrave prehrane su facete emocionalnosti (O) i sklonosti suradnji (A), a značajni pozitivni prediktori su facete neumjerenosti (N) i mašte (O).

## 8. LITERATURA

- Bogg, T., Roberts, B. W. (2004). Conscientiousness and health behavior: A meta-analysis of the leading behavioral contributors to mortality. *Psychological Bulletin*, 130, 887-919.
- Booth, T., Mottus, R., Corley, J., Gow, A., J., Henderson, R. D., Maniega, S.M., Murray, C., Royle, N. A., Sprooten, E., Hernandez, M. C. V., Bastin, M. E., Penke, L., Starr, J. M., Wardlaw, J. M., Deary, I. J. (2013). Personality, Health and Brain Integrity: The Lothian Birth Cohort Study 1936. *Health Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/hea0000012
- Brummett, H., Siegler, C., I., Day, S., R., Costa P., T. (2008). Personality as a predictor of dietary quality in spouses midlife. *Behavioral Medicine*, 34(1), 5-10.
- Bunjić, M., Barić, R., (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvat. Športmed. Vjesn.* 24, 65-75.
- Colić Barić, I., Štalić Z., Lukešić Ž. (2003). Nutritive values of meals, dietary habits and nutritive status in Croatian university according to gender. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 54(6), 473-484.
- Čalić, S., Friganović, E., Maleš, V., Mustapić, A. (2011). Funkcionalna hrana i potrošači. *Praktični menadžment*, 2, 51-57.
- Digman, J., M. (1990). Personality Structure: Emergence of the Five Factor Model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Dubois, L., Disparra, M., Bedard B., Kaprio, J., Fontaine-Bisson, B., Tremblay, R., Boivin, M., Perusse, D. (2013). Genetic and environmental influences on eating behaviors in 2.5 and 9-year old children: a longitudinal twin study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 2-12.
- Fulgosi, A. (1988). *Faktorska analiza*. Zagreb: Školska knjiga.
- Goldberg, R. L. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the level facets of several Five-Factor Models. U: I. Mervielde, I. J. Deary, F. De Fruyt, F. Ostendorf. (Ur), *Personality Psychology in Europe*, 7 (str.7-28). Tilburg: University Press.
- Goldberg, R. L., Strycker, L. A., (2000). Personality traits and eating habits: the assessment of food preferences in a large community sample. *Personality and Individual Differences*, 32, 49-65.
- Havelka, M. (1998). *Zdravstvena psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Hothersall, D. (1995). *Povijest psihologije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Hill, P., L., Turiano, N., A., Hurd, M., D., Mroczek D., K., Roberts B., W., (2011). Conscientiousness and Longevity: An Examination of Possible Mediators. *Health Psychology* 30(5), 536-541.
- Juranić, I., (2008). *Veľepetori model ličnosti i prehrambene navike*. Diplomski rad. Zagreb: Hrvatski studiji.

- Kalebić Maglica, B. (2010). Teorijski pristupi u ispitivanju rizičnih zdravstvenih ponašanja. *Psihologijske teme*, 19, 71-102.
- Kikuchi, Y., Watanabe, S. (2000). Personality and dietary habits. *J Epidemiol*, 9, 121 -131.
- Krapić, N. (2005). Dimenzije ličnosti Petofaktorskog modela i radno ponašanje. *Psihologijske teme*, 14, 39-55.
- Larsen, R. J., Buss, D. M. (2008). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko. Naklada Slap.
- Mandić, L. M. (2007). *Znanost o prehrani; Hrana i prehrana u čuvanju zdravlja*. Osijek. Prehrambeno tehnološki fakultet Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku
- Matasović, D. (1992). *Hrana, prehrana i zdravlje - činjenice i mišljenje*. Zagreb: Fovis.
- Mottus, R., Realo, A., Allik, J., Deary, I. J., Esko, T., Metspalu, A. (2012). Personality Traits and Eating Habits in a Large Sample of Estonians. *Health Psychology*, 31, 806-814.
- Mottus, R., McNeill, R., Jia, X., Craig, L. C. A., Starr, J., Deary, I. J. (2013). The associations between personality, diet and body mass index in older people. *Health Psychology*, 32, 353-360.
- Musić Milanović, S., (2010). *Demografske, bihevioralne i socio-demografske odrednice debljine odraslih u Hrvatskoj*. Doktorski rad. Zagreb: Medicinski Fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Pavlović, M., Milković-Kraus, S., Jovanović, V., Hercigonja-Szekeres, M. (2012). Ageing, Arterial Blood Pressure, Body Mass Index and Diet. *Arh Hig Rada Toksikol*, 1, 3-9
- Pedišić, Ž., Vranešić Bender, D., Mišigoj Duraković M., (2008). Construction and Reproducibility of a Questionnaire Aimed for Evaluation of Dietary Habits in Physically Active Individuals. *Coll. Antropol*, 32, 1069-1077.
- Petz, B. (2005). *Psihologijski riječnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pinel, J. (2001). *Biološka psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Schmitt, D., P., Realo, A., Voracek, M., Allik, J. (2008). Why Can't a Man Be More Like a Woman? Sex Differences in Big Five Personality Traits Across 55 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 168-182.
- Šatalić, Z. (2013). *100 (i pokoja više) crtica o hrani*. Zagreb: Hrvatsko društvo prehrambenih tehnologa, biotehnologa i nutricionista.
- Tainen, A., M., K., Männistö, S., Lahti, M., Blomstedt, P., A., Lahti, J., Perälä, M., M., Räikkönen, K., Kajantie, E., Eriksson, J., G. (2013). Personality and Dietary Intake – Findings in the Helsinki Cohort Study. *Plos One*, 8(7), 1-8.
- Tomić, M., Fočić, N., Marijanović, B., Topličanec, J. (2012). Navike hrvatskih studenata u potrošnji brze hrane. *Agronomski glasnik*, 5-6, 231-242.



Van den Bree, M. B. M., Eaves, J. L., Dwyer J. T. (1999). Genetic and environmental influences on eating patterns of twins aged  $\geq 50$  y. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 70, 456-465.

<http://www.plivazdravlje.hr/zdravlje-online/bmi>

[http://en.wikipedia.org/wiki/Jean\\_Anthelme\\_Brillat-Savarin](http://en.wikipedia.org/wiki/Jean_Anthelme_Brillat-Savarin)

[http://www.zdravlje.hr/zdravlje/zdravo\\_starenje/kvaliteta\\_zivota\\_starijih\\_ljudi](http://www.zdravlje.hr/zdravlje/zdravo_starenje/kvaliteta_zivota_starijih_ljudi)

## Prilog 1. Upitnik prehrambenih navika

Poštovani/a,

pred Vama se nalaze upitnici koji ispituju prehrambene navike i osobine ličnosti. Istraživanje se provodi u sklopu izrade diplomskog rada na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu pod mentorstvom dr. sc. Denisa Bratka. Ispunjavanje ovih upitnika se sastoji od odgovora na niz pitanja, a detaljne upute o načinu odgovaranja se nalaze u upitnicima. U upitnik o prehrambenim navikama su uključena i neka pitanja o Vašim demografskim podacima, međutim podaci o Vašem imenu kao i drugi podaci po kojima bismo Vas mogli identificirati se od Vas neće tražiti. Molimo Vas da pitanja odgovarate iskreno, jer upravo o tome ovisi vrijednost ovog istraživanja. Nema točnih ili pogrešnih odgovora i ne morate biti "stručnjak" kako biste ispunili ove upitnike. Opišite sebe iskreno i izrazite svoje mišljenje što točnije možete. Podaci dobiveni ovim istraživanjem bit će korišteni isključivo u istraživačke svrhe i analizirani na grupnoj razini, što znači da se Vaši odgovori neće iznositi odvojeno od ostalih podataka. Procijenjeno vrijeme ispunjavanja upitnika prehrambenih navika je između 10 i 15 minuta, a upitnika ličnosti između 30 i 40 minuta. Upisivanjem šifre (npr: datum rođenja) potvrđujete svoj pristanak u istraživanju. Važno je znati da ispunjavanje upitnika možete prekinuti u bilo kojem trenutku. Za sve dodatne informacije o istraživanju i/ili rezultatima istraživanja možete me kontaktirati na [kreso.marija@gmail.com](mailto:kreso.marija@gmail.com).

Zahvaljujemo na Vašem uloženom trudu i vremenu.

### OPĆI PODACI

1. Godina rođenja: .....
2. Prebivalište: .....
3. Stupanj obrazovanja: (zaokružite jedan odgovor)
  - a) nezavršena ili završena osnovna škola
  - b) završena srednja škola
  - c) završena viša škola ili fakultet
4. Zanimanje: .....
5. Koliki je mjesečni dohodak Vašeg kućanstva? (zaokružite jedan odgovor)
  - a) manji od ili 3000 kn
  - b) 3000 – 5500 kn
  - c) veći od 5500 kn
6. Broj članova u Vašem kućanstvu? .....
7. Spol:    M    Ž
8. Visina (cm):
9. Tjelesna masa (kg):

10. Kako najčešće konzumirate obroke? (zaokružite jedan odgovor)

- a) sam/a si pripremam obroke
- b) u restoranu, zalogajnici, pekarnici,...

UPUTA: Molim Vas da za svako pitanje zaokružite jedan broj na skali 0-3, koji najbolje odgovara Vašem odgovoru.

	<b>Koliko puta NA TJEDAN konzumirate:</b>	<b>Nikad</b>	<b>1-2 puta tjedno</b>	<b>3-5 puta tjedno</b>	<b>6-7 puta tjedno</b>
1.	Crveno meso (npr: govedina, svinjetina ...)	0	1	2	3
2.	Češnjovke, kobasice, krvavice, pečenice..	0	1	2	3
3.	Suhomesnate proizvode (npr: kulen, šunka, slanina..)	0	1	2	3
4.	Mesne prerađevine (npr: hrenovke, pašteta..)	0	1	2	3
5.	Bijelo meso (npr: piletina, puretina ...)	0	1	2	3
6.	Ribu ili morske plodove	0	1	2	3
7.	Jaja	0	1	2	3
8.	Mlijeko	0	1	2	3
9.	Jogurt ili ostale fermentirane mliječne proizvode (npr: kefir, kiselo mlijeko,..)	0	1	2	3
10.	Niskomasne sireve (npr: svježi sir ...)	0	1	2	3
11.	Srednje i punomasne sireve (npr: mozzarella, sirni namaz,..)	0	1	2	3
12.	Voćne kompote (npr: kompot od ananasa, breskve, jabuke..)	0	1	2	3
13.	Svježe voće (npr: jabuka, banana ...)	0	1	2	3
14.	Sušeno voće (npr: groždice, datulje ...)	0	1	2	3
15.	Orašasto voće (npr: lješnjaci, bademi ...)	0	1	2	3
16.	Kuhano povrće (npr: cvjetača, kelj, grah, leća..)	0	1	2	3
17.	Bijeli kruh	0	1	2	3
18.	Tjesteninu od bijelog brašna	0	1	2	3
19.	Bijelu rižu	0	1	2	3
20.	Žitarice (muesli, proso ...)	0	1	2	3
21.	Slatkiše (npr: čokoladu, kekse, bombone ...)	0	1	2	3
22.	Kruh od cjelovitih žitarica	0	1	2	3

23.	Tjesteninu od cjelovitih žitarica	0	1	2	3
24.	Kolače	0	1	2	3
25.	Sladoled	0	1	2	3
26.	Grickalice (npr: štapići, čips, kikiriki ...)	0	1	2	3
27.	Brzu hranu (hamburger, pizzu, burek ...)	0	1	2	3
28.	Slatke i masne pekarske proizvode (npr: krafne, piroške, lisnato tijesto ...)	0	1	2	3

**PODACI O KONZUMIRANJU ALKOHOLA:** (upišite broj koji najbolje odgovara Vašem odgovoru)

1. Koliko čaša vina (1 dcl) popijete u jednom uobičajenom tjednu? .....
2. Koliko čaša piva (2.5 dcl) popijete u jednom uobičajenom tjednu? .....
3. Koliko čaša žestokog pića (0.3 dcl) popijete u jednom uobičajenom tjednu? .....

**PODACI O TJELESNOJ AKTIVNOSTI:** (zaokružite broj na skali koji najbolje odgovara Vašem odgovoru)

	Koliko često U TJEDNU:	Nikad	1-2 puta tjedno	3-5 puta tjedno	6-7 puta tjedno
1.	Bavite se sportom	0	1	2	3
2.	Idete pješke/biciklom umjesto autom/javnim prijevozom na posao	0	1	2	3
3.	Vježbate	0	1	2	3

**JOŠ NEKOLIKO PITANJA:**

1.	Pušite li?	Da	Ne	
2.	Imate li visok krvni tlak?	Da	Ne	Ne znam
3.	Imate li visoke vrijednosti kolesterola u krvi?	Da	Ne	Ne znam
4.	Bolujete li od dijabetesa?	Da	Ne	Ne znam
5.	Jesu li u obitelji prisutne koronarne bolesti srca?	Da	Ne	Ne znam

**POSEBNI REŽIM PREHRANE:**

1. Jeste li vegetarijanac? DA NE
2. Hranite li se trenutno prema principima nekih dijeta? DA NE
  - 2.1 Ako DA, koje? .....
3. Patite li od neke metaboličke bolesti koja zahtijeva poseban način prehrane?  
DA NE
  - 3.2 Ako DA, koje? .....

## UPUTA

Molimo Vas, pročitajte pažljivo ove upute prije početka rada. Svoje odgovore upisujte samo tamo gdje je to označeno.

Ovaj upitnik sadrži niz tvrdnji. Molimo Vas, **pažljivo** pročitajte svaku tvrdnju i izaberite onaj odgovor koji najbolje odgovara Vašem slaganju ili neslaganju s tom tvrdnjom.

Zaokružite broj 1 (“potpuno netočno”) ako je tvrdnja za Vas potpuno netočna ili se s njom **uopće ne slažete**.

Zaokružite broj 2 (“uglavnom netočno”) ako je tvrdnja za Vas uglavnom netočna ili se s njom **ne slažete**.

Zaokružite broj 3 (“niti točno niti netočno”) ako je tvrdnja za Vas podjednako točna ili pogrešna, ako se ne možete odlučiti ili ako ste u odnosu na tvrdnju neutralni.

Zaokružite broj 4 (“uglavnom točno”) ako je tvrdnja za Vas uglavnom točna ili se s njom **slažete**.

Zaokružite broj 5 (“potpuno točno”) ako je tvrdnja za Vas potpuno točna ili se s njom **potpuno slažete**.

Nema točnih ili pogrešnih odgovora, i ne morate biti “stručnjak” da biste ispunili ovaj upitnik. Opišite sebe iskreno i izrazite svoje mišljenje što točnije možete.

Odgovorite na svaku tvrdnju. Molimo Vas, provjerite jeste li Vaš odgovor označili točno uz odgovarajući redni broj tvrdnje. Ako pogriješite ili se predomislite, NEMOJTE NIŠTA BRISATI! Netočan odgovor prekrižite i zatim upišite točan odgovor. Okrenite stranicu i počnite s tvrdnjom 1.

	Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Niti točno ni netočno	Uglavnom točno	Potpuno točno
1. Zabrinut sam.	1	2	3	4	5
2. Lako sklapam prijateljstva.	1	2	3	4	5
3. Imam živu maštu.	1	2	3	4	5
4. Imam povjerenja u druge.	1	2	3	4	5
5. Uspješno završavam zadatke.	1	2	3	4	5
6. Lako se razljutim.	1	2	3	4	5
7. Volim velike zabave.	1	2	3	4	5
8. Vjerujem u važnost umjetnosti.	1	2	3	4	5
9. Nikada ne bih utajio porez.	1	2	3	4	5
10. Volim red.	1	2	3	4	5
11. Često sam tužan.	1	2	3	4	5
12. Preuzimam odgovornost.	1	2	3	4	5
13. Snažno doživljavam emocije.	1	2	3	4	5
14. Nastojim da se ljudi osjećaju dobrodošlima.	1	2	3	4	5
15. Nastojim se pridržavati pravila.	1	2	3	4	5
16. Lako me zastrašiti.	1	2	3	4	5
17. Uvijek sam zaposlen.	1	2	3	4	5
18. Više volim raznolikost nego rutinu.	1	2	3	4	5
19. Lako mi je udovoljiti.	1	2	3	4	5
20. Idem ravno ka cilju.	1	2	3	4	5
21. Često jedem previše.	1	2	3	4	5
22. Volim uzbuđenje.	1	2	3	4	5

23. Volim rješavati složene probleme	1	2	3	4	5
24. Ne volim biti u središtu pažnje.	1	2	3	4	5
25. Odmah obavljam svakodnevne poslove.	1	2	3	4	5
26. Lako se uspaničim.	1	2	3	4	5
27. Zračim veseljem.	1	2	3	4	5
28. Sklon sam glasovati za liberalne političke kandidate.	1	2	3	4	5
29. Suosjećam s beskućnicima.	1	2	3	4	5
30. Izbjegavam pogreške.	1	2	3	4	5
31. Strah me najgoreg.	1	2	3	4	5
32. Brzo se zbližim s drugima.	1	2	3	4	5
33. Uživam u neobuzdanom maštanju.	1	2	3	4	5
34. Vjerujem da drugi imaju dobre namjere.	1	2	3	4	5
35. Ističem se u onom što radim.	1	2	3	4	5
36. Lako se uzrujam.	1	2	3	4	5
37. Na zabavama razgovaram s puno različitih ljudi.	1	2	3	4	5
38. Volim glazbu.	1	2	3	4	5
39. Pridržavam se pravila.	1	2	3	4	5
40. Volim pospremati.	1	2	3	4	5
41. Ne volim sebe.	1	2	3	4	5
42. Nastojim voditi druge.	1	2	3	4	5
43. Osjećam tuđe emocije.	1	2	3	4	5
44. Trudim se predvidjeti potrebe drugih.	1	2	3	4	5
45. Ispunjavam svoja obećanja.	1	2	3	4	5
46. Strah me da ću nešto krivo učiniti.	1	2	3	4	5
47. Uvijek sam u pokretu.	1	2	3	4	5



48. Volim posjećivati nova mjesta.	1	2	3	4	5
49. Ne podnosim sukobljavanje.	1	2	3	4	5
50. Naporno radim.	1	2	3	4	5
51. Ne znam zašto nešto radim.	1	2	3	4	5
52. Tražim pustolovinu.	1	2	3	4	5
53. Volim čitati izazovne sadržaje.	1	2	3	4	5
54. Ne volim govoriti o sebi.	1	2	3	4	5
55. Uvijek sam pripravan.	1	2	3	4	5
56. Neki me događaji shrvaju.	1	2	3	4	5
57. Puno se zabavljam.	1	2	3	4	5
58. Vjerujem da ne postoji apsolutna istina.	1	2	3	4	5
59. Suosjećam s onima kojima je gore nego meni.	1	2	3	4	5
60. Pažljivo biram riječi.	1	2	3	4	5
61. Bojim se mnogih stvari.	1	2	3	4	5
62. Ugodno se osjećam među ljudima.	1	2	3	4	5
63. Volim sanjariti.	1	2	3	4	5
64. Vjerujem onome što ljudi govore.	1	2	3	4	5
65. S lakoćom obavljam zadatke.	1	2	3	4	5
66. Lako se uznemirim.	1	2	3	4	5
67. Uživam biti dio grupe.	1	2	3	4	5
68. Vidim ljepotu u stvarima koju drugi ne zamjećuju.	1	2	3	4	5
69. Laskam kako bih napredovao.	1	2	3	4	5
70. Želim da sve bude baš kako treba.	1	2	3	4	5
71. Često sam potišten.	1	2	3	4	5
72. Mogu nagovoriti druge da nešto učine.	1	2	3	4	5
73. Žarko se zalažem za ideale.	1	2	3	4	5

74. Volim pomagati drugima.	1	2	3	4	5
75. Plaćam račune na vrijeme.	1	2	3	4	5
76. Teško pristupam drugima.	1	2	3	4	5
77. Mnogo toga radim u slobodno vrijeme.	1	2	3	4	5
78. Zanimaju me mnoge stvari.	1	2	3	4	5
79. Mrzim biti nametljiv.	1	2	3	4	5
80. Planove pretvaram u djela.	1	2	3	4	5
81. Radim stvari zbog kojih kasnije požalim.	1	2	3	4	5
82. Volim akciju.	1	2	3	4	5
83. Imam bogat rječnik.	1	2	3	4	5
84. Smatram se prosječnom osobom.	1	2	3	4	5
85. Odmah započinjem sa zadacima.	1	2	3	4	5
86. Osjećam da se ne mogu nositi s nekim stvarima.	1	2	3	4	5
87. Radujem se kao malo dijete.	1	2	3	4	5
88. Smatram da bi kriminalcima trebalo pružiti pomoć, a ne kazniti ih.	1	2	3	4	5
89. Više cijenim suradnju od natjecanja.	1	2	3	4	5
90. Držim se zacrtanog puta.	1	2	3	4	5
91. Lako se uznemirim.	1	2	3	4	5
92. Lako surađujem s drugima.	1	2	3	4	5
93. Sviđa mi se kada se izgubim u mislima.	1	2	3	4	5
94. Smatram da su ljudi u suštini moralni.	1	2	3	4	5
95. Siguran sam u svoje mogućnosti.	1	2	3	4	5
96. Često sam loše raspoložen.	1	2	3	4	5
97. Uključujem druge u ono što radim.	1	2	3	4	5
98. Volim cvijeće.	1	2	3	4	5

99. Iskorištavam druge za vlastiti probitak.	1	2	3	4	5
100. Volim red i točnost.	1	2	3	4	5
101. Imam loše mišljenje o sebi.	1	2	3	4	5
102. Nastojim utjecati na druge.	1	2	3	4	5
103. Volim preispitivati sebe i svoj život.	1	2	3	4	5
104. Zabrinut sam za druge ljude.	1	2	3	4	5
105. Govorim istinu.	1	2	3	4	5
106. Bojim se privući pažnju.	1	2	3	4	5
107. Mogu obavljati više stvari istovremeno.	1	2	3	4	5
108. Volim započinjati nove stvari.	1	2	3	4	5
109. Imam oštar jezik.	1	2	3	4	5
110. Svim srcem se prihvaćam zadatka.	1	2	3	4	5
111. Volim tulumariti.	1	2	3	4	5
112. Volim biti dio glasne gomile.	1	2	3	4	5
113. Mogu baratati mnoštvom informacija.	1	2	3	4	5
114. Rijetko se hvalim.	1	2	3	4	5
115. Odmah prionem poslu.	1	2	3	4	5
116. Neodlučan sam.	1	2	3	4	5
117. S osmijehom prolazim kroz život.	1	2	3	4	5
118. Vjerujem da postoji samo jedna ispravna religija.	1	2	3	4	5
119. Teško podnosim tuđe patnje.	1	2	3	4	5
120. Ulijećem u stvari bez razmišljanja.	1	2	3	4	5
121. Zaokupe me moji problemi.	1	2	3	4	5
122. Uveseljavam druge.	1	2	3	4	5
123. Prepuštam se u maštanju.	1	2	3	4	5
124. Vjerujem u ljudsku dobrotu.	1	2	3	4	5

125.Iznalazim dobra rješenja.	1	2	3	4	5
126.Lako izgubim živce.	1	2	3	4	5
127.Volim zabave iznenađenja.	1	2	3	4	5
128.Uživam u ljepoti prirode.	1	2	3	4	5
129.Znam kako zaobići pravila.	1	2	3	4	5
130.Sve radim prema planu.	1	2	3	4	5
131.Često mijenjam raspoloženja.	1	2	3	4	5
132.Preuzimam kontrolu nad događajima.	1	2	3	4	5
133.Nastojim razumjeti sebe.	1	2	3	4	5
134.Za svakoga imam lijepu riječ.	1	2	3	4	5
135.Slušam svoju savjest.	1	2	3	4	5
136.Osjećam se ugodno samo u krugu prijatelja.	1	2	3	4	5
137.Brzo reagiram.	1	2	3	4	5
138.Volim se držati stvari koje poznajem.	1	2	3	4	5
139.Suprotstavljam se drugima.	1	2	3	4	5
140.Radim više nego što se od mene očekuje.	1	2	3	4	5
141.Volim jesti.	1	2	3	4	5
142.Volim biti nepromišljen.	1	2	3	4	5
143.Uživam u razmišljanju.	1	2	3	4	5
144.Vjerujem da sam bolji od drugih.	1	2	3	4	5
145.Izvršavam svoje planove.	1	2	3	4	5
146.Preplavljuju me osjećaji.	1	2	3	4	5
147.Volim život.	1	2	3	4	5
148.Sklon sam glasovanju za konzervativne političke kandidate.	1	2	3	4	5
149.Ne zanimaju me tuđi problemi.	1	2	3	4	5
150.Donosim brzoplete odluke.	1	2	3	4	5

151.Nije me lako zabrinuti.	1	2	3	4	5
152.Teško me je upoznati.	1	2	3	4	5
153.Provodim vrijeme razmišljajući o stvarima.	1	2	3	4	5
154.Vjerujem da će sve biti dobro.	1	2	3	4	5
155.Znam kako obaviti stvari.	1	2	3	4	5
156.Rijetko se uzrujam.	1	2	3	4	5
157.Volim biti sam.	1	2	3	4	5
158.Ne volim umjetnost.	1	2	3	4	5
159.Varam kako bih napredovao.	1	2	3	4	5
160.Često zaboravljam vratiti stvari na njihovo mjesto.	1	2	3	4	5
161.Osjećam se očajno.	1	2	3	4	5
162.Čekam da drugi preuzmu vodstvo.	1	2	3	4	5
163.Rijetko se prepuštam osjećajima.	1	2	3	4	5
164.Omalovažavam druge.	1	2	3	4	5
165.Kršim pravila.	1	2	3	4	5
166.Nesiguran sam u izražavanju.	1	2	3	4	5
167.Ležerno pristupam stvarima.	1	2	3	4	5
168.Ne volim promjene.	1	2	3	4	5
169.Volim se svađati.	1	2	3	4	5
170.Postavljam visoke standarde za sebe i druge.	1	2	3	4	5
171.Rijetko si previše ugađam.	1	2	3	4	5
172.Ponašam se neobuzdano i luckasto.	1	2	3	4	5
173.Ne zanimaju me apstraktne ideje.	1	2	3	4	5
174.Jako cijenim sebe.	1	2	3	4	5
175.Teško mi je prihvatiti se posla.	1	2	3	4	5
176.Smiren sam i pod pritiskom.	1	2	3	4	5

177.Gledam na život s optimizmom.	1	2	3	4	5
178.Smatram da se previše novca poreznih obveznika troši na umjetnike.	1	2	3	4	5
179.Ne sviđaju mi se ljudi «mekog srca».	1	2	3	4	5
180.Volim se ponašati hirovito.	1	2	3	4	5
181.Većinu vremena sam opušten.	1	2	3	4	5
182.Često se osjećam neugodno kada sam u društvu.	1	2	3	4	5
183.Rijetko sanjarim.	1	2	3	4	5
184.Nemam povjerenja u ljude.	1	2	3	4	5
185.Krivo procjenjujem situacije.	1	2	3	4	5
186.Rijetko se razbjesnim.	1	2	3	4	5
187.Želim da me drugi ostave na miru.	1	2	3	4	5
188.Ne volim poeziju.	1	2	3	4	5
189.Vršim pritisak na druge ljude.	1	2	3	4	5
190.Ostavljam nered u svojoj sobi.	1	2	3	4	5
191.Osjećam da moj život nema cilja.	1	2	3	4	5
192.Držim se po strani.	1	2	3	4	5
193.Ne podliježem lako utjecaju svojih emocija.	1	2	3	4	5
194.Ravnodušan sam prema tuđim osjećajima.	1	2	3	4	5
195.Ne pridržavam se obećanja.	1	2	3	4	5
196.Nije me lako zbuniti.	1	2	3	4	5
197.Ne volim žuriti.	1	2	3	4	5
198.Ne volim pomisao na promjenu.	1	2	3	4	5
199.Vičem na ljude.	1	2	3	4	5
200.Zahtijevam kvalitetu.	1	2	3	4	5
201.Lako odolijevam iskušenjima.	1	2	3	4	5

202.Voljan sam sve isprobati.	1	2	3	4	5
203.Izbjegavam filozofske rasprave.	1	2	3	4	5
204.Imam visoko mišljenje o sebi.	1	2	3	4	5
205.Tratim svoje vrijeme.	1	2	3	4	5
206.Mogu se nositi sa složenim problemima.	1	2	3	4	5
207.Glasno se smijem.	1	2	3	4	5
208.Smatram da bi zakone trebalo strogo provoditi.	1	2	3	4	5
209.Vjerujem u uzrečicu «oko za oko, zub za zub».	1	2	3	4	5
210.Srljam u stvari.	1	2	3	4	5
211.Ne dam se lako smesti.	1	2	3	4	5
212.Izbjegavam susrete s drugima.	1	2	3	4	5
213.Nisam maštovit.	1	2	3	4	5
214.Sumnjam da drugi imaju skrivene motive.	1	2	3	4	5
215.Neke stvari ne razumijem.	1	2	3	4	5
216.Ne gubim lako strpljenje.	1	2	3	4	5
217.Ne volim događaje s mnogo ljudi.	1	2	3	4	5
218.Ne uživam u posjećivanju muzeja umjetnosti.	1	2	3	4	5
219.Pravim se da sam zabrinut za druge.	1	2	3	4	5
220.Ostavljam stvari uokolo.	1	2	3	4	5
221.Rijetko sam tužan.	1	2	3	4	5
222.Imam malo toga za reći.	1	2	3	4	5
223.Rijetko primjećujem svoje emocionalne reakcije.	1	2	3	4	5
224.Kod ljudi stvaram osjećaj nelagode.	1	2	3	4	5
225.Navodim druge da obavljaju moje dužnosti.	1	2	3	4	5
226.Lako se nosim s nepoznatim situacijama.	1	2	3	4	5

227.Volim opušteni stil života.	1	2	3	4	5
228.Robujem navikama.	1	2	3	4	5
229.Vrijeđam ljude.	1	2	3	4	5
230.Nisam jako motiviran da uspijem.	1	2	3	4	5
231.Mogu kontrolirati svoje porive.	1	2	3	4	5
232.Tražim opasnost.	1	2	3	4	5
233.Teško razumijem apstraktne ideje.	1	2	3	4	5
234.Znam odgovore na mnoga pitanja.	1	2	3	4	5
235.Treba mi je poticaj da nešto započnem.	1	2	3	4	5
236.Znam kako se suočiti s teškoćama.	1	2	3	4	5
237.Zabavljam prijatelje.	1	2	3	4	5
238.Smatram da smo preblagi prema kriminalcima.	1	2	3	4	5
239.Trudim se ne razmišljati o ljudima u nevolji.	1	2	3	4	5
240.Činim ludosti.	1	2	3	4	5
241.Ne brinu me stvari koje su se već dogodile.	1	2	3	4	5
242.Drugi me zapravo i ne zanimaju.	1	2	3	4	5
243.Rijetko se izgubim u mislima.	1	2	3	4	5
244.Oprezan sam s drugima.	1	2	3	4	5
245.Moj doprinos je skroman.	1	2	3	4	5
246.Smiren sam.	1	2	3	4	5
247.Izbjegavam gužvu.	1	2	3	4	5
248.Ne uživam u koncertima.	1	2	3	4	5
249.Iskorištavam druge.	1	2	3	4	5
250.Ne smetaju me neuredni ljudi.	1	2	3	4	5
251.Osjećam se ugodno u vlastitoj koži.	1	2	3	4	5
252.Ne volim privlačiti pažnju.	1	2	3	4	5



253.Rijetko doživljam emocionalne uspone i padove.	1	2	3	4	5
254.Okrećem leđa drugima.	1	2	3	4	5
255.Radim suprotno od onog što se od mene traži.	1	2	3	4	5
256.Ne opterećuju me teške socijalne situacije.	1	2	3	4	5
257.Puštam da se stvari odvijaju svojim tempom.	1	2	3	4	5
258.Ne volim nepoznatu hranu.	1	2	3	4	5
259.Osvećujem se.	1	2	3	4	5
260.Radim taman onoliko koliko je potrebno.	1	2	3	4	5
261.Nikada ne trošim više nego što si mogu priuštiti.	1	2	3	4	5
262.Nikada se ne bih bavio ekstremnim sportom (npr. letio zmajem).	1	2	3	4	5
263.Ne zanimaju me teorijske rasprave.	1	2	3	4	5
264.Ističem svoje vrline.	1	2	3	4	5
265.Teško mi je započeti zadatke.	1	2	3	4	5
266.Lako svladavam zapreke.	1	2	3	4	5
267.Teško me zabaviti.	1	2	3	4	5
268.Smatram da zločin treba strogo kažnjavati.	1	2	3	4	5
269.Smatram da bi se ljudi trebali zauzimati za sebe.	1	2	3	4	5
270.Djelujem bez razmišljanja.	1	2	3	4	5
271.Lako se prilagođavam novim situacijama.	1	2	3	4	5
272.Držim druge ljude na distanci.	1	2	3	4	5
273.Teško zamišljam stvari.	1	2	3	4	5
274.Smatram da su ljudi u suštini zli.	1	2	3	4	5
275.Ne predviđam dobro posljedice.	1	2	3	4	5
276.Rijetko se žalim.	1	2	3	4	5
277.Tražim mir i tišinu.	1	2	3	4	5

278.Ne uživam u gledanju plesa.	1	2	3	4	5
279.Ometam tuđe planove.	1	2	3	4	5
280.Ne smeta mi nered.	1	2	3	4	5
281.Zadovoljan sam sa sobom.	1	2	3	4	5
282.Svoje mišljenje zadržavam za sebe.	1	2	3	4	5
283.Ne razumijem ljude koji se prepuštaju osjećajima.	1	2	3	4	5
284.Nemam vremena za druge.	1	2	3	4	5
285.Iskrivljujem činjenice.	1	2	3	4	5
286.Sposoban sam izboriti se za sebe.	1	2	3	4	5
287.Sporo reagiram.	1	2	3	4	5
288.Privržen sam uhodanom načinu života.	1	2	3	4	5
289.Ogorčen sam na druge.	1	2	3	4	5
290.Ulažem malo vremena i truda u svoj posao.	1	2	3	4	5
291.Nikad se ne razmećem.	1	2	3	4	5
292.Ne volim glasnu glazbu.	1	2	3	4	5
293.Izbjegavam čitanje složenih sadržaja.	1	2	3	4	5
294.Nastojim biti u središte pažnje.	1	2	3	4	5
295.Odgađam odluke.	1	2	3	4	5
296.Smiren sam i u napetim situacijama.	1	2	3	4	5
297.Rijetko se šalim.	1	2	3	4	5
298.Volim stajati za vrijeme nacionalne himne.	1	2	3	4	5
299.Ne podnosim «slabiće».	1	2	3	4	5
300.Često planiram u zadnji čas.	1	2	3	4	5

*Prilog 3.*

*Tablica 9*

Prikaz karakterističnih korjenova Upitnika prehrambenih navika značajnih prema Kaiser-Guttmanovom kriteriju ( $N=121$ )

Komponenta	Vrijednost početnih karakterističnih korjenova	% objašnjene varijance	Kumulativni %
1	4.807	17.169	17.169
2	3.338	11.923	29.091
3	1.857	6.634	35.725
4	1.747	6.240	41.965
5	1.579	5.638	47.603
6	1.391	4.967	52.570
7	1.314	4.695	57.264
8	1.169	4.176	61.440
9	1.025	3.662	65.102